N°9 - SETTEMBRE 2017 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

Dal **1929** *il mensile di gastronomia con la cucina in redazione*

SEMPLICE È BUONO

SCOPRITE IN UN GRANDE SERVIZIO
LA VITALITÀ E IL GUSTO
DELLA NUOVA LEGGEREZZA

fichi

REGALO DI FINE ESTATE

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - U.K. GBP 8,25

ISSN 1121-1504
IN EDICOLA DAL 18.08.17

percorso
di salute

infusi
per il tuo
benessere

Fischetta Detox da 700 ml

Tupperware®

Sta per cominciare un simposio intimo e campagnolo. È una sera del Sud all'inizio dell'autunno e un venticello smuove le foglie del pergolato. "Semplicemente il mirto: non voglio / che tu aggiunga altro: per te che mi servi / e per me che bevo all'ombra della vite / il fiore è questo". Al giovinetto che gli versa il vino, Orazio, il poeta latino del piacere dell'istante, fa sapere che non gli importano lo sfarzo dell'oro né ghirlande di fiori introvabili fuori stagione. Gli basta una coroncina di mirto.
Leggere Orazio fa compagnia. *Nei suoi versi parla spesso di bere e di mangiare, e perciò è affidabile. Sarebbe d'accordo Aldo Buzzi, l'autore de* L'uovo alla kok*: di uno scrittore che di cibo non scrive non si fida, perché è "come se mancasse di qualcosa di essenziale". Con Orazio, che è un classico, si può stare sicuri, l'essenziale c'è: il gusto della vita, l'ironia e la giusta distanza, l'aurea misura. C'è l'elogio della semplicità, che inizia dalla tavola.* Tenuis victus, *schietto nei sapori, moderato nella quantità.*
Alla cucina semplice *abbiamo dedicato il servizio di pag. 43. Volevamo accogliervi al rientro dalle vacanze con una sorpresa: formato e contenuti nuovi, immagini fresche, ma soprattutto una cucina leggera, agile mentre si prepara, e dopo aver mangiato. Il nostro Sergio Barzetti ha giocato con pochi ingredienti e tecniche veloci, e con la sua idea di felicità a tavola. Andate alla scoperta dei particolari che svegliano il piacere, il croccante dei pezzettini di sedano con la ricotta infornata alle spezie, le scorze di cedro, le pesche e il timo nell'insalata di polpo. A proposito di insalate, per i gourmet più sottili, sempre Buzzi ne consiglia una in perfetto stile oraziano, molto* tenuis*: "all'acqua", cioè condita con olio da mescolare con qualche goccia di acqua, che ne esalta il sapore anziché diluirlo. "Fabulous!", assicura chi l'ha assaggiata.*
Alla nuova leggerezza *non occorre la tortura della bilancia (che non si cura affatto del nostro benessere, tanto meno del piacere). Saranno la conoscenza e l'ascolto di sé a fermarci al punto giusto. Senza inutili rinunce, e cercando i cibi che danno allegria. Il nostro nutrizionista ne propone una breve rassegna: il cioccolato e le banane, per esempio. Provateli negli spiedini con salsa, ottimi anche con qualche sottrazione. Cucinare togliendo funziona nei dolcetti a pag. 60, fatti da Joëlle con polpa di mandorle "di seconda mano". E guardate che meraviglia questa zuppetta (a pag. 113): solo frutti di bosco e sciroppo, ma profumato di origano, menta e anice stellato.*
Orazio sotto la pergola *avrebbe rinforzato volentieri la sua bevuta con la panzanella (a pag. 64 e in video), lodandone frugalità e squisitezza, le stesse della sua coroncina di mirto. Le bacche di questo cespuglio si raccolgono in settembre. Potete farne una particolarissima confettura. E quando volete brindare con i vostri amici, procuratevene qualche rametto dei più flessibili e intrecciatelo in ghirlande.*

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

Fotografie di Riccardo Lettieri, Beatrice Prada

UN MONDO DI CUCINA

Ogni mese l'appuntamento è in edicola, ma ogni giorno puoi trovare **La Cucina Italiana** anche sul web, nel sito sempre aggiornato dove scoprire video, contenuti aggiuntivi e cercare tra migliaia di ricette! Su *www.lacucinaitaliana.it*

siamo

Digital

SOCIAL NETWORK Puoi interagire con noi attraverso i nostri profili sui social network Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram.

LA COPIA DIGITALE Se ti piace sfogliare la rivista su tablet e smartphone puoi acquistare la copia digitale. Se ti abboni al giornale di carta avrai inclusa la copia digitale. Un bel vantaggio, non trovi?

e in più

Facciamo Scuola

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è a Milano in via San Nicolao 7, angolo piazza Cadorna. Non perderti i nostri corsi di cucina, pasticceria, per bambini e anche in lingua inglese.
Segui i nostri eventi in tutta Italia e se hai un'azienda richiedi i nostri servizi: team building e gare in cucina.
Direttore: Emanuele Gnemmi
www.scuola.lacucinaitaliana.it

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 09 - Settembre 2017 - **Anno 88°**

Direttore Responsabile
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Editorial Advisor
ETTORE MOCCHETTI

Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
MARGHERITA CARRARA
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Lacucinaitaliana.it
SABINA MONTEVERGINE (editor consultant)
Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
SERGIO BARZETTI, DEBORAH CORSI, DAVIDE NOVATI,
DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, BEATRICE QUADRIO, GIOVANNI ROTA

Hanno collaborato
LUIGI CARICATO, SAMANTA CORNAVIERA, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE,
LAURA FERRARI K., AMBRA GIOVANOLI, CRISTINA PORETTI, CARLO SPINELLI,
STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIULIA UBALDI COSSUTTA,
GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE), VALENTINA VERCELLI, RICKY WHITE

Per le immagini
AG. 123RF, AG. AGF, AG. AWL IMAGES, AG. CONTRASTO, AG. FOTOLIA, AG. FVG, AG. GETTY IMAGES,
AG. IPA, AG. ISTOCKPHOTO, AG. REALY EASY STAR, AG. SHUTTERSTOCK, AG. SIME,
ALESSANDRO CASTIGLIONI, LUCA DEL PIA, ARTURO DELLE DONNE, FRANCESCA GAGLIONE,
SILVIA ROSSANA GARAVAGLIA, ROBERT HOLDEN, MAREE HOMER, RAINER JAHNS, LAURA LA MONACA,
RICCARDO LETTIERI, MASSIMO LISTRI, ANDREA MEARELLI, DOMENICO OLIVITO, AGOSTINO OSIO,
BEATRICE PRADA, SEBASTIANO ROSSI, MARIE SJOBERG, ARMIN ZOGBAUM

Direttore Editoriale LUCA DINI

Direttore Generale Sales & Mktg FRANCESCA AIROLDI

Advertising Manager FEDERICA METTICA

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Sales Director: CARLO CARRETTONI
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore
Grandi Mercati: MICHELA ERCOLINI Direttore **Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta:** MATTIA MONDANI Area Manager
Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI
Digital Marketing: MANUELA MUZZA. **Social Media:** ROBERTA CIANETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente Gianpaolo Grandi
Amministratore Delegato Fedele Usai
Direttore Generale Domenico Nocco

Vice Presidente Giuseppe Mondani, **Direttore Centrale Digital** Marco Formento
Direttore Centrale Consumer e Audience Development Massimo Monzio Compagnoni
Direttore Comunicazione Laura Piva, **Direttore Circulation** Alberto Cavara
Direttore di Produzione Bruno Morona, **Direttore Risorse Umane** Cristina Lippi
Direttore Amministrazione e Controllo Luca Roldi, **Direttore Branded Content** Raffaella Buda

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi/Londra**, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

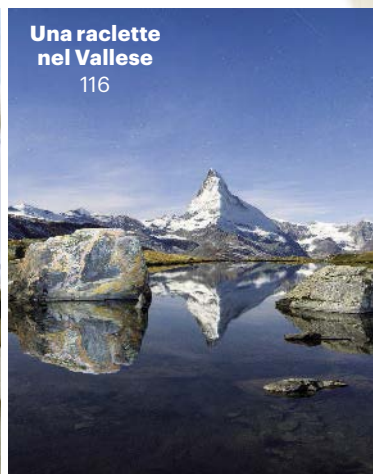
IN COPERTINA *Crostata con fichi e crema frangipane* (pag. 111)
Ricetta di Beatrice Quadrio - *Foto di* Riccardo Lettieri

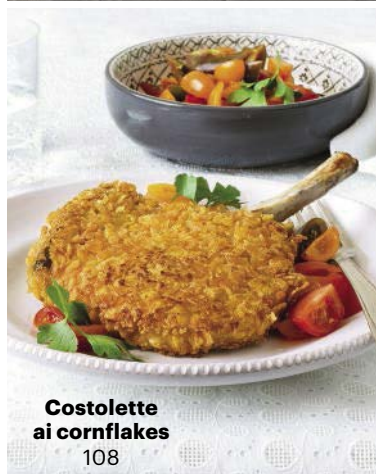
Settembre

SOMMARIO

La coppia ferrarese: storia di un pane 80

Il latte di mandorle 58

Insalata di polpo, iceberg e pesche 49

Una raclette nel Vallese 116

Bicchierini di porcini e mela 103

Costolette ai cornflakes 108

La basilica di Aquileia 72

Hot dog di tacchino 107

Gnocchi yin e yang 34

IDEE

SUGGESTIONI

RICETTE

GUIDE

I menu di settembre

SEI PROPOSTE **SCELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

Gourmet

SEMIFREDDO
AI PEPERONI ROSSI
pag. 99 ☞ *foto*

CARRÉ DI AGNELLO
IN SALSA TERIYAKI
pag. 106

TARTARE DI SEDANO
CON RAVANELLI
pag. 101

ZUPPETTA
DI FRUTTI DI BOSCO
CON SPUMA DI RICOTTA
pag. 113

Rustico

PINZIMONIO
CON MAIONESE DI SOIA
pag. 38

HOT DOG DI TACCHINO
E VERDURE
pag. 107

SFOGLIA DOLCE ALLE MORE
pag. 26 ☞ *foto*

Facile

MINESTRA DI MALTAGLIATI
E PORCINI
pag. 89 ☞ *foto*

COSTOLETTE DI MAIALE
CON CORNFLAKES
pag. 108

FRUTTA CON SALSA
DI CIOCCOLATO
pag. 55

Fresco

PANNA COTTA SALATA
AL LATTE DI MANDORLE
pag. 61

PANZANELLA CLASSICA
pag. 65 ☞ *foto*

SPIGOLA MARINATA
pag. 53

COPPE DI GRANO
AL CAFFÈ
pag. 30

Vegetariano

FAGIOLINI CON SALSA
DI NOCI E UVETTA
pag. 102

CUSCUS CON LENTICCHIE
E PRIMO SALE
pag. 51 ☞ *foto*

CROSTATA CON FICHI
E CREMA FRANGIPANE
pag. 111

Marinaro

GARGANELLI
CON SPIGOLA,
POMODORO
E SALSA DI ZUCCHINE
pag. 87

INSALATA DI POLPO,
ICEBERG E PESCHE
pag. 49 ☞ *foto*

CAKE ALL'OLIO E LIMONE
CON LAMPONI
pag. 114

I nostri cuochi

SI TORNA IN CITTÀ, RICOMINCIANO LE LEZIONI… VI PRESENTIAMO I **MAESTRI** CHE INCONTRERETE DIETRO I FORNELLI. PREPARATEVI AD ALLACCIARE I GREMBIULI

A CURA DI LAURA FORTI

Un gruppo affiatato, composto da tanti professionisti, ciascuno con la sua specialità, coordinati dal direttore **Emanuele Gnemmi**: eccolo in anteprima, per conoscere i maestri che insegnano nella nostra Scuola a destreggiarsi tra pentole, fuochi e matterelli. Qui si presentano svelando un piccolo segreto, una "pillola" di cucina, il loro "biglietto da visita gastronomico". Durante l'anno, oltre alle lezioni tradizionali, organizzeranno laboratori, incontri e cene a tema, gare di cucina, e tante novità, anche per i più piccoli. Scoprite sul nostro sito il corso che vi ispira di più.

MICHELE **ABRUZZESE**

La città di origine Andria (Bari)
Il lavoro Dopo tante esperienze all'estero, oggi è chef presso la nostra Scuola.
La pillola Per una buona focaccia, aggiungete nell'impasto un po' di patate lesse, per dare morbidezza, e un po' di farina di semola, per dare croccantezza.

NICOL **PUCCI**

La città di origine Roma
Il lavoro È chef e insegnante specializzata per l'infanzia, autrice di "I ragazzi di Nicol", in onda su Gambero Rosso.
La pillola Quando usate le spezie in cucina, scaldatele un po' in padella, per far sprigionare al massimo gli aromi.

GIOVANNI **ROTA**

La città di origine Bergamo
Il lavoro Da libero professionista si divide tra insegnamento, consulenze e catering.
La pillola Per non avere più dubbi, ecco le proporzioni per salare l'acqua della pasta al punto giusto: 10 g di sale per 1 litro di acqua e 100 g di pasta.

DAVIDE **BROVELLI**

La città di origine Varese
Il lavoro È chef e titolare del ristorante Il Sole di Ranco, sul Lago Maggiore.
La pillola Aggiungete il sale grosso all'inizio della cottura, renderà le pietanze sapide in modo più armonioso che salando alla fine.

Fotografie di Arturo Delle Donne, 123rf

MARCO OLIVIERI

La città di origine Milano
Il lavoro Dopo anni di presenze televisive, è professore all'istituto alberghiero "Amerigo Vespucci" di Milano.
La pillola Se cuocete un pesce sulla griglia, non squamatelo: le squame proteggono la polpa delicata, evitando che si asciughi troppo e aiutandovi a voltarlo senza romperlo.

EMANUELE FRIGERIO

La città di origine Milano
Il lavoro Figlio di pasticciere (pasticceria Frigerio, Milano) lavora come consulente, free lance e insegnante.
La pillola Aggiungete un quarto di panna al latte per la crema pasticciera: sarà più liscia e vellutata, e anche più golosa.

DANIELA ANTONIOTTI

La città di origine Alice Castello (Vercelli)
Il lavoro Dopo diverse esperienze, tra cui una con Ferran Adrià, è chef presso la nostra Scuola.
La pillola Per un buon risotto bisogna tostare bene il riso. È al punto giusto quando prendendone un po' in mano comincia a scottare.

KATSUYA TATSUMOTO

La città di origine Kyoto (Giappone)
Il lavoro È impegnato nell'insegnamento, nella divulgazione della cultura giapponese e nel catering.
La pillola Misurate il riso per il sushi con la caraffa dell'acqua. Non importa il peso, ma il volume, che deve essere uguale a quello dell'acqua: un litro di riso per un litro di acqua.

CESARE GASPARRI

La città di origine Pesaro
Il lavoro Chef presso la nostra Scuola, è il coordinatore didattico dei corsi.
La pillola Per una pasta fresca consistente e saporita servono molti tuorli: 5 per 100 g di farina.

In calendario

LA CINA A TAVOLA
4, 16, 25 settembre

Un corso dedicato a una delle cucine più antiche del mondo e tra quelle più amate in Italia. Con la collaborazione dei cuochi cinesi del ristorante Pasta B di Milano, vi insegniamo a preparare dumplings (ravioli) e noodles (spaghettini).

TORTE DA CREDENZA
5, 15, 21, 25 settembre

Crostata, sbrisolona, amor polenta e tante altre bontà da forno. Un classico, per preparare ad arte le migliori delizie di casa.

POLPETTE DI FAMIGLIA
16 settembre

Mamme e papà in postazione con i loro bambini per preparare le polpette. Un incontro insolito, per un pranzo goloso e salutare.

BAMBINI E TORTINI
23 settembre

Una lezione-laboratorio divertente ed educativa insegna ai più piccoli che le verdure possono essere buonissime, trasformate in golosi tortini.

Info e contatti

La Scuola de La Cucina Italiana è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004

Seguici su:

scuola.lacucinaitaliana.it

Dove andare

IN CALABRIA DOVE DÀ SPETTACOLO IL PEPERONCINO. A PARMA E DINTORNI PER CELEBRARE IL RE DEI PROSCIUTTI. E A BRA PER LA **FESTA DEI FORMAGGI**

A CURA DI RICKY WHITE

20-26 SETTEMBRE

MILANO

FOOD RUNWAY A CENA CON LO STILISTA

Una gustosa iniziativa per dare ulteriore sapore alla Fashion Week milanese di quest'anno. Al **Bistrot 28 posti** lo chef Marco Ambrosino propone ogni sera un menu di sei portate di cui una è frutto della collaborazione con un noto stilista. Cinque i couturier coinvolti: Vivetta, Paula Cademartori, Arthur Arbesser, Massimo Alba e Miahatami. Ognuno di loro, per creare il suo piatto, ha a disposizione una ben studiata selezione di ingredienti.
www.28posti.org

DIAMANTE (CS) **6-10** SETTEMBRE

PEPERONCINO FESTIVAL

Laboratori ed esperimenti (Officine del Gusto), convegni, mostre-mercato ("Mangiare Mediterraneo"), confronti con "rivali" di altri continenti ("MondoPic"), sfide e concorsi (la famosa gara di chi ne mangia di più in mezz'ora), cinema e cabaret, spettacoli teatrali e artisti di strada, un testimonial d'eccezione: Nino Frassica. E migliaia di visitatori. Per cinque giorni ricchissimi di eventi sua "piccanza" il **Peperoncino calabro** è il sovrano di Diamante. *www.peperoncinofestival.org*

2-10 SETTEMBRE

PARMA E PROVINCIA

FESTIVAL DEL PROSCIUTTO DI PARMA

Torna anche quest'anno – è la 20esima edizione – la kermesse dedicata al Re dei Prosciutti. Tantissimi gli appuntamenti gastronomici e culturali, gli intrattenimenti e i momenti ludici previsti da questa manifestazione che, oltre a Parma, coinvolge i comuni di Langhirano e Medesano. E con la app *iParma* si resta sempre aggiornati sugli eventi in cartellone.
www.festivaldelprosciuttodiparma.com

7-10 SETTEMBRE
III FESTIVAL DELLA COMUNICAZIONE
CAMOGLI (GE)

La manifestazione ospita anche quest'anno Massimo Montanari, tra i massimi specialisti di storia dell'alimentazione. Due gli interventi, uno con il cuoco Bruno Barbieri sul tema della semplicità in cucina.
www.festivalcomunicazione.it

12-25 SETTEMBRE
BACCALÀ ALLA VICENTINA
SANDRIGO (VI)

Animati giorni di festa per celebrare lo stoccafisso con cene, degustazioni e spettacoli. Quest'anno saranno ospiti i pescatori di Røst, l'isola norvegese del merluzzo.
www.baccalaallavicentina.it

15-18 SETTEMBRE
CHEESE 2017
BRA (CN)

Nel centro storico di Bra una biennale casearia incentrata sui formaggi a latte crudo provenienti da tutto il mondo. Quest'anno l'attenzione è puntata sui caci degli Stati Uniti. Organizzata da Slow Food Italia.
cheese.slowfood.it

17 SETTEMBRE
UN PO DI BLU GARIGA DI PODENZANO (PC)

La Faggiola, antica corte rurale nella campagna piacentina, ospita una domenica dedicata alla conoscenza, alla cucina e alla degustazione del pesce di fiume.
www.cortefaggiola.it

Fotografie di 123rf, FotoCarra

Giusti adesso

UNA ZUCCA D'ALTRI TEMPI A FORMA DI TURBANTE. UN FORMAGGIO CHE SA DI VINO. UN PESCE COSÌ SPECIALE DA MERITARSI UNA **PENTOLA SU MISURA**

A CURA DI SARA TIENI

ZUCCA CAPPELLO DEL PRETE

"Nomen omen" dicevano i latini, "il nome è un presagio". Un'espressione perfetta per questa zucca antica dalla curiosa forma a turbante, che appare già in alcuni dipinti del '500. Tipica del Mantovano e delle zone di Parma e di Reggio Emilia, era molto diffusa fino al secondo dopoguerra, ma è stata sostituita via via da specie più facili da coltivare e più precoci. Si raccoglie da metà settembre alle prime gelate e la sua polpa, quasi **priva di fibra** di un bel color arancio intenso, è l'ideale nei ripieni di tortelli o per fare gli gnocchi. Zucche simili dette "berrettine" si coltivano invece nell'Oltrepò Pavese. Le più buone? Le distinguete dal suono che fanno battendole: se è sordo, sono ottime. Un altro segno è la dimensione del picciolo: più è grande, più la pianta ha avuto nutrimento.

FORMAGGIO UBRIACO Detto anche "Embriaco" ("ubriaco" in dialetto veneto), è tipico del Trevigiano. Si chiama così perché, dopo una maturazione di 20 giorni, viene fatto affinare immerso nelle **vinacce** fresche di Raboso, ma anche di Cabernet e di Merlot. Si produce da settembre a novembre e raggiunge il top della stagionatura dopo un anno. Si riconosce dalla bella crosta violacea, da un profumo dolce, di vino, e da un sapore piccantino.

ROMBO CHIODATO Si distingue dalle altre varietà per le piccole protuberanze sul dorso (chiodi), e le **supera** tutte in bontà con la sua polpa soda, bianca e saporita. Tipico del Mediterraneo e dell'Atlantico Orientale, è molto amato dai francesi, che hanno ideato una pesciera apposita, la *turbotière* da turbot, il nome francese del rombo. Nei mercati si trovano esemplari da 1 a 4 chili, ma può arrivare ai 10. Dà il meglio brasato nel burro con limone e dragoncello o grigliato con delicatezza.

PERA PALA DELLA VAL VENOSTA Dolcissima e croccante, con un caratteristico aroma di **cannella**, cresce su grossi alberi nodosi, anche centenari. In Val Venosta, si usa in molte preparazioni, tra cui lo Zelten, il tipico pane natalizio, la grappa o le frittelle. Per saperne di più l'appuntamento è dall'8 al 17 di settembre a Glorenza con degustazioni e menu a tema.

Bacche di mirto

È la stagione perfetta per raccoglierle. In Sardegna sono protagoniste del liquore omonimo e di una confettura, asprigna e non troppo dolce, deliziosa con il pecorino stagionato. Usate fin dall'antichità per insaporire le carni, sono state per secoli il **"pepe del Mediterraneo"**, fino a quando la spezia esotica non le ha superate.

Speck dell'Alto Adige Igp

Di questo salume, ottenuto da cosce disossate di suino, si hanno notizie già dal 1200 quando in Alto Adige venne introdotta la conservazione delle carni grazie alla combinazione di **affumicatura** e asciugatura all'aria. Per gli estimatori, dal 30/09 all'1/10 c'è lo Speckfest, in Val di Funes.

Nocciola di Giffoni

Piccolo tesoro Igp del Salernitano, dove viene coltivata, è stata definita la regina mondiale delle nocciole per la sua dolcezza e **aromaticità**. È facile da pelare e ha un'ottima conservabilità, due doti molto apprezzate dall'industria dolciaria.

È il momento di

AGLIO	MELE
BIETOLE	MELAGRANE
CAVOLI	MIRTILLI
FAGIOLI	FICHI
RADICCHI	SUSINE
SEDANO	UVA

Fotografie di iStockphoto, Riccardo Lettieri, Arch. Valsana, Fotolia, 123rf

Una trama avvincente

LA STORIA DELLA FAMIGLIA **BUSATTI**, TESSITORI DA OTTO GENERAZIONI, È DEGNA DI UN FILM. INIZIA CON NAPOLEONE, CONTINUA CON UNA CERTA ELISABETTA. E NEL FUTURO CI SARÀ ANCHE ANDY WARHOL

A CURA DI SARA TIENI

Ci sono oggetti che, solo a toccarli, danno piacevolezza e portano i pensieri verso il bello. È quello che succede maneggiando i tessuti Busatti, tessitori toscani dal 1842. Le loro creazioni, da un semplice canovaccio ai corredi importanti, commissionati dai grandi casati italiani e tramandati di generazione in generazione, danno tutti la stessa sensazione di perfezione. Merito del "codice Busatti", una serie di usanze e di segrete lavorazioni artigianali che si trasmettono da duecento anni. "Siamo come un cipresso", racconta Giovanni Sassolini Busatti, settima generazione, impertinenza toscana e garbo nobiliare, responsabile delle relazioni esterne del marchio, "abbiamo radici ben piantate a terra e la testa ritta verso il cielo azzurro. A dirlo era il poeta di famiglia, mio fratello Alfonso". È un'immagine che ben racconta lo spirito di questa famiglia, che coniuga antico e modernità, senza mai tradirsi. La sua storia è ambientata a Palazzo Morgalanti ad Anghiari, il borgo medievale reso famoso dall'omonima battaglia dipinta da Leonardo nel Salone dei Cinquecento in Palazzo Vecchio a Firenze. Sei secoli dopo la si ammira ancora intessuta in alcune creazioni Busatti.

IN QUESTA PAGINA: un telaio d'epoca al lavoro. **A DESTRA, SOPRA:** canovacci di cotone con i colori delle corporazioni medievali delle arti e mestieri fiorentini e tessuti per l'arredamento. **AL CENTRO:** pezze di stoffa. **A DESTRA:** una tovaglia e cuscini in tinta. Un ritratto della famiglia Sassolini Busatti, oggi: il terzo da destra è Giovanni Busatti.

La vostra storia si intreccia spesso con l'arte.
Il merito è di mia madre Francesca, una donna coltissima che "correva" da un museo all'altro. È sua l'idea di riprodurre sui nostri tessuti le "robbiane", i bassorilievi dei maestri Della Robbia. "La bellezza", diceva Dostoevskij, "salverà il mondo"...

Nel vostro caso salvò le sorti dell'azienda?
Nell'800 producevamo dieci volte quello che facciamo ora. Rifornivamo di biancheria l'esercito, i conventi, gli ospedali. Cose fatte per durare generazioni. Poi la crisi, con il low cost, la concorrenza di Cina e Bangladesh. Ci siamo risollevati recuperando le nostre radici.

Voi però nascete come salumai...
I Busatti nel '700 acquistarono il Palazzo Morgalanti per aprirvi una bottega. Vendevano alimentari ma anche filati. Fu grazie all'invasione napoleonica del 1797 che nacque l'attività. I soldati presero possesso di casa nostra e installarono i telai per produrre coperte per le truppe.

E i vostri clienti di oggi chi sono?
In generale, persone di buon gusto, che apprezzano l'alto valore artigianale dei nostri prodotti. C'è chi acquista un canovaccio e chi, come alcune famiglie messicane, vuole un'intera villa arredata "chiavi in mano". In questi giorni stiamo seguendo l'arredo di un albergo a Dubai. E siamo anche fornitori della real casa inglese per la quale abbiamo creato tende e foderato divani.

Ma come siete arrivati ai reali?
In passato grazie alla principessa Monica Borghese abbiamo apparecchiato la tavola della regina madre. Con il Regno Unito c'è un comune sentire, che ci ha aperto le porte delle più prestigiose residenze. E negli ultimi anni è stato un caro amico, Gaddo della Gherardesca, a promuovere i nostri tessuti presso la famiglia reale.

Come mai i vostri tessuti durano così a lungo?
Le fibre sono di altissima qualità. Vengono poi ritorte a due o a tre fili: questo garantisce resistenza all'usura e ai detersivi. Usiamo i telai antichi, ma anche quelli computerizzati: la qualità resta la stessa, con prezzi più democratici.

Come scegliete i vostri collaboratori?
Fanno parte della famiglia. Come Bibi, pittore e tessitore che lavora con noi ai telai antichi, come prima sua madre e sua nonna.

Chi porta avanti l'eredità aziendale?
Mio figlio Livio Sassolini è l'amministratore delegato affiancato da mio nipote Giovanni. Poi c'è Stefano, l'altro mio figlio, il creativo. Come sua nonna gira per musei. Solo che lui va al MoMA, e sui tessuti fa riprodurre le opere di Andy Warhol.

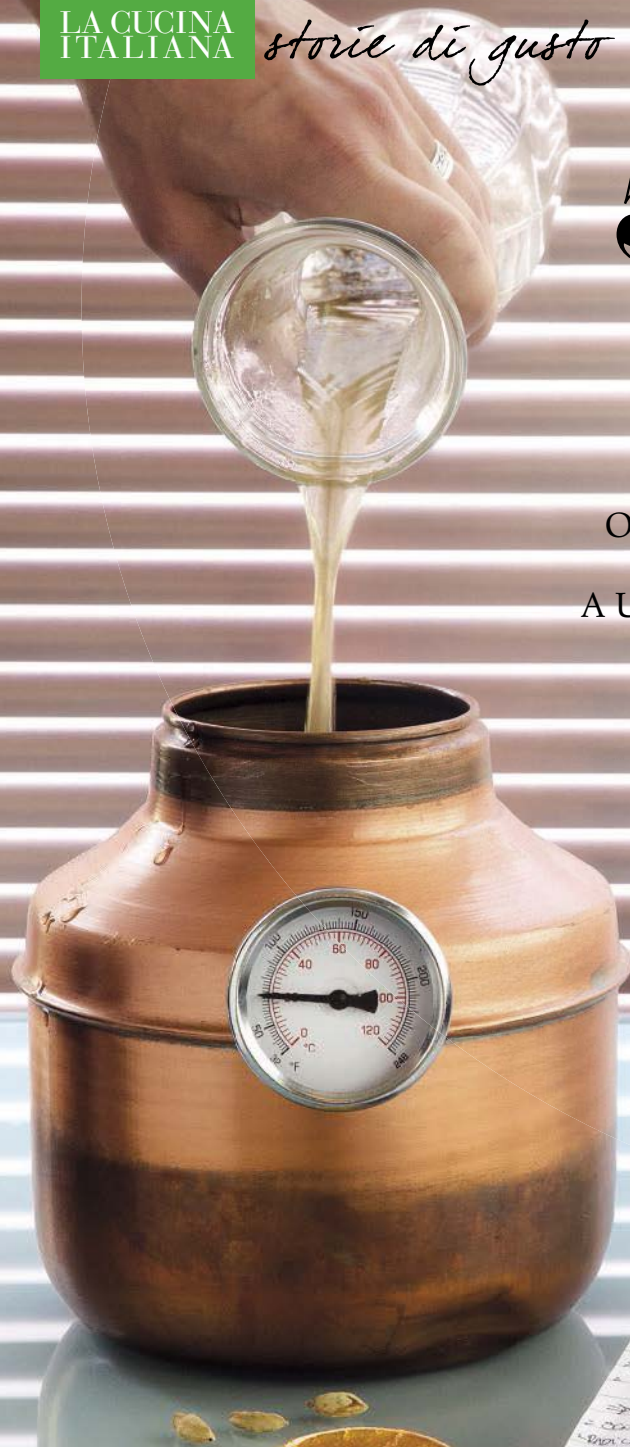
Siete celebri anche per le vostre tovaglie: come si prepara una tavola elegante?
Si parte dalla tovaglia. Se è ricamata in modo importante, come la nostra "Robbiana", si opta per un servizio di porcellana bianco e cristalli trasparenti. Se invece si sceglie un tessuto semplice come il "Pienza", a rombi, il cui disegno nasce nel Medioevo, si può giocare con i colori.

Lei l'ha ricevuto il famoso corredo?
Certo! Per noi maschi Sassolini Busatti era d'obbligo. Solo che spesso si sommava a un altro corredo Busatti, quello delle mogli.

Fotografie di Maree Homer, Luca Del Pia

5 artigiani del cibo

ALL'APERITIVO: PROSCIUTTO FRIULANO, OLIVE DALLE MARCHE, PECORINO DAL LAZIO DA PORTARE IN TAVOLA INSIEME A UN BICCHIERE DI GIN, MA CHE SIA DI MILANO!

TESTI GIULIA UBALDI COSSUTTA

"Come tutte le migliori storie, all'inizio ci ha fatto penare, ma alla fine ci ha legato indissolubilmente. È il nostro omaggio a Milano, la città dove siamo nati, senza dimenticare aperitivi e buon bere".

www.giassgin.com

G COME GIASS GIN

Quando un estro raro come quello del barman colombiano Richard D'Annunzio incontra l'intuito di quattro amici cresciuti nella Milano da bere, può nascere Giass, "ghiaccio" in dialetto lombardo, oggi primo dry gin della città. Dopo molti esperimenti, la ricetta è fatta di quasi **20 botaniche** (oltre al fondamentale ginepro) tra cui melissa, cardamomo, arancio, timo, menta, camomilla, coriandolo, angelica. Naturalmente in formula segreta. Anche logo e bottiglia sono local, con le tipiche fontanelle meneghine e le maioliche della storica galleria.

1

Da sinistra: Francesco Braggiotti, Francesco Niutta, Simonpietro Romiti, Richard D'Annunzio, Andrea Romiti

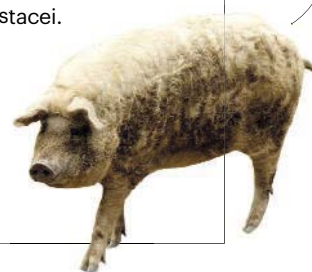
LA GENTILEZZA DEL PROSCIUTTO

2

Carlo Dall'Ava

Ultima creazione di questa famiglia storica di prosciuttai, l'Hundok si realizza a partire solo da cosce di razza ungherese Mangalica. La particolare lavorazione "all'italiana" dei Dall'Ava dà vita a un prosciutto dolce e morbido che **si scioglie in bocca**. Disponibile con e senza osso, intero o in tranci. Per il suo sapore fine e delicato, alcuni cuochi lo scelgono per accompagnare i crostacei.

"L'Hundok è un prosciutto di qualità superiore, sembra quasi seta".

Prosciutteria Dok Dall'Ava,
Via Gemona 47,
San Daniele del Friuli (UD)
www.dokdallava.com

3

Stefano Gregori

TENERE OLIVE MARCHIGIANE

L'Oliva Tenera Ascolana Dop del Piceno si differenzia dalle altre per la consistenza **croccante** e il nocciolo piccolino, che si stacca facilmente dalla polpa. Tra le poche aziende a coltivarle c'è quella del giovane Stefano Gregori, che le raccoglie manualmente in settembre, quando sono verdi, tonde e perfette per la salamoia. Al calar del mese, dalle stesse olive più mature si ricava un olio di pregio, che ha un colore dorato e un sapore morbido, con aromi fruttati e freschi.

Azienda Agricola Gregori Stefano,
contrada Lugugnano 26,
Montalto delle Marche (AP)
olivegregori.it

MIELE E BALSAMI DI GRECIA

Sull'incantevole isola greca di Eubea, a Chalkìda, una piccola azienda familiare produce diversi tipi di miele fin dall'inizio degli anni Cinquanta. Particolarissimo quello aromatizzato con Lacrime di Chios, ovvero gocce di mastice, la **resina** ricavata dal cespuglio di lentisco che regala al miele un sapore balsamico e un inconfondibile profumo. La resina migliore, tutelata dal marchio Dop, si produce a Chios e si usa anche per aromatizzare la Mastika, il liquore tipico dell'isola.

Stayia Farm, National Rd
Avlidos-Drosias, Chalkìda (Grecia)
www.stayiafarm.com

4

Stavroula Theodorou

5

Tonino Pira

IL PECORINO DI CASA

La famiglia Pira, di origine sarda, era partita per il continente con l'esperienza casearia di generazioni e un piccolo gregge di pecore. Dopo cinquant'anni a Farnese, nell'alto Viterbese, produce ancora formaggi con la stessa lavorazione. Tra questi il Radichino semistagionato a latte crudo: corposo, **profumato e pastoso**, con certificazione biologica, da provare sia da solo sia con miele e marmellate.

Azienda Agricola Pira Giovanni Maria,
via Colle San Martino 156, Farnese (VT)
www.caseificioagricoloradichino.it

Fotografie di Francesca Gaglione, Andrea Mearelli, Giulia Ubaldi Cossutta, Alamy/IPA

Assaggi sott'occhio

LA DOLCEZZA DELLA STAGIONE È UN INVITO A STARE ANCORA ALL'APERTO. SEGUITECI IN SEI TAPPE GOURMET NASCOSTE IN **PARCHI** NATURALI E **GIARDINI** D'INCANTO

A CURA DI CARLO SPINELLI

IL PIASTRINO
PENNABILLI (RN)

Il ristorante è in una vecchia casa contadina, nel verde del Parco Begni a Pennabilli (RN). Lo chef elabora con raffinatezza ingredienti e sapori decisi, dall'Appennino all'Adriatico. Ottimi l'*anguilla affumicata, sedano rapa e tartufo nero* o il *filetto di cinghiale con mirtilli, rapa rossa e aceto balsamico*. In sala c'è la moglie Claudia, che vi accoglie con gli eleganti vini del Montefeltro.
Tel. 0541928106, www.piastrino.it

RISTORANTE
ADA E AUGUSTO
GAGGIANO (MI)

In cucina il cuoco giapponese Takeshi Iwai interpreta con mano delicata i prodotti del Parco Agricolo Sud di Milano. Le ricette spaziano da invenzioni giocose, come *carne battuta, panzanella, pistacchio e stracciatella*, ai piatti della tradizione, come la *cotoletta di ossobuco*. Carne, latte e formaggi, uova e ortaggi sono prodotti nella stessa Cascina Guzzafame, dove si trova il ristorante.
Tel. 3894543109, www.cascinaguzzafame.it

Fotografie di Domenico Olivito, 123rf, Alamy/IPA

LUNA ROSSA
TERRANOVA DI POLLINO (PZ)

Per il visionario cuoco Federico Valicenti le montagne del Parco Nazionale del Pollino sono uno scrigno di ricette, leggende e ingredienti straordinari. Insieme al suo aiuto Pino cucina con tecniche di una volta: da provare il *cosciotto d'agnello cotto a fuoco spento*, cioè sui mattoni caldi, e il "falso" tiramisù alle castagne, goloso specchio del territorio.
Tel. 097393254, www.federicovalicenti.it

RISTORANTE

LA PIAZZETTA

MONTEVECCHIA (LC)

Sulla montagnetta del Parco Regionale di Montevecchia in Brianza Walter Stuerz ha costruito un piccolo regno della bontà, con il ristorante La Piazzetta e la gelateria Montebianco. In cucina il cuoco Denny Manzoni propone un'ottima sella di cervo con salsa di mirtilli rossi; in gelateria spiccano invece i sapori gelsomino-pesca e fichi dell'orto. *Tel. 0399930106, www.ristolapiazzetta.it*

NOVE

ALASSIO (SV)

Dai Giardini di Villa della Pergola ad Alassio, Giorgio Servetto e la sua brigata attingono agrumi, erbe aromatiche e fiori per i loro tre menu, dedicati ai vegetali, al mare ligure e alla campagna. In carta ci sono lo stoccafisso ragno, panissa e coriandolo, il pescato di paranza con guacamole e un piatto dedicato all'orto di stagione. Tutto intorno si estende il grande parco, in un intreccio di arbusti mediterranei e liane esotiche. *Tel. 0182646140, www.noveristorante.it*

Un mix ben riuscito di mare e campagna, Francia, Liguria e Piemonte

BAR SABADÌ MODICA (RG)

Grazie all'intervento e alla dedizione del cioccolatiere Simone Sabaini e del fotografo Alex Majoli, gli Orti di San Giorgio a Modica sono tornati al vecchio splendore. Qui sorge il Bar Sabadì, dove godere il panorama, i piatti confortevoli, i vini naturali e i cocktail, e speciali cioccolati in stile modicano. *Tel. 0932906638, www.sabadi.it*

Tecnologia a fuoco

INNOVAZIONE E DESIGN: GLI INGREDIENTI DELLA **CUCINA DEL FUTURO** SI COMBINANO IN STRUMENTI DOVE L'EFFICIENZA GAREGGIA CON LA BELLEZZA

A CURA DI AMBRA GIOVANOLI

1 In trilamina di acciaio e manici resistenti all'usura la casseruola della serie *La cintura di Orione* di ALESSI. *www.alessi.com/it*
2 *Coltello per funghi n° 8* di OPINEL con spazzola in setole naturali e chiusura di sicurezza. Distribuito da Maino Carlo Srl. *www.opinel.com*
3 In vimini, il *cestino per funghi* di MAVERINO ha una copertura in tessuto effetto mimetico. *www.maverino.com*
4 Il *frullatore ESB9300* di ELECTROLUX PowerTilt® combina lame in titanio, caraffa inclinata e motore TurboBoost. *www.electrolux.it*
5 Si ispirano alle texture naturali i *piatti* di RINA MENARDI, interamente fatti a mano. *www.rinamenardi.com*.
6 Ha manici ergonomici e lama ricurva che oscilla sull'alimento, la mezzaluna della linea *Presto* di TESCOMA. *www.tescomaonline.com*
7 Bombature vintage e tecnologia di ultima generazione per il tostapane della linea *Anni '50* di SMEG. *www.smeg.it*

Cucina e aspira

L'efficienza di due elettrodomestici si combina nell'innovativo piano a induzione NikolaTesla di Elica. Il primo con sistema aspirante integrato, al centro del piano, progettato per comunicare in modo diretto con le zone di cottura e calibrare l'aspirazione ideale, ottimizzando i consumi. Potente e silenzioso, è disponibile nella versione aspirante o con filtri ceramici facili da pulire. Classe A+. *elica.com*

ULTIMA **FRONTIERA**

Prendono ispirazione dal mondo professionale le vasche di cottura a induzione Chef Sign di KitchenAid, che uniscono la tecnologia di un forno con le prestazioni dell'induzione. La distribuzione uniforme e il controllo costante del calore garantiscono risultati precisi, mentre le 5 funzioni di cottura, a vapore, frittura a immersione, bollitura, a bassa temperatura, e arrosto permettono di sperimentare diverse tecniche culinarie. Una rivoluzione nel modo di cucinare domestico.
www.kitchenaid.it

SE LO SPAZIO **È POCO**

La piastra a induzione IH470 di Kenwood ha forma compatta, ed è ideale per le piccole cucine e come supporto extra per chi vuole una zona di cottura in più. Potente, sicura e programmabile, è adatta per pentole dai 12 ai 22 cm.
www.kenwoodworld.com

POESIA TRA I FORNELLI

Dall'anima creatrice di Smeg nascono le griglie in acciaio inox a forma di uccellini, foglie e farfalle del piano di cottura a gas della linea Dolce Stil Novo. Con le stesse prestazioni delle griglie standard, trasformano il piano cottura in una piccola, suggestiva installazione d'arte.
www.smeg.it

L'AIUTANTE
CHE CONTROLLA LA COTTURA

Il piano di cottura a induzione KM 6629 di Miele con tecnologia TempControl è un vero *sous-chef* in cucina. Basta scegliere fra i quattro livelli di potenza quello più adatto all'alimento da cuocere e gli speciali sensori manterranno la temperatura costante, evitando che il cibo si bruci o si attacchi. C'è anche la funzione scaldavivande.
www.miele.it

LA RICETTA

Crema di porcini con involtini di scampi e pancetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g porcini
16 code di scampo
16 fettine di pancetta tesa
scalogno – aglio – farina
burro – alloro – timo
brodo vegetale – panna fresca
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PULITE *i funghi e tagliateli a tocchetti, tenendone uno o due interi da parte per la decorazione finale.*
TRITATE *1/2 scalogno e appassitelo in una casseruola con una noce di burro per 2', poi salate, pepate e profumate con una foglia di alloro. Aggiungete i funghi, fateli insaporire per 3-4', poi copriteli con il brodo e lasciateli cuocere per altri 7-8'.*
SGUSCIATE *le code degli scampi e avvolgetele nelle fettine di pancetta.*
STEMPERATE *15 g di farina in 2 cucchiai di panna e aggiungetela ai funghi in cottura; riportate a bollore, poi spegnete e frullate tutto fino a ottenere una crema liscia.*
SCALDATE *2 cucchiai di olio in una padella con uno spicchio di aglio schiacciato e un rametto di timo sfogliato; rosolatevi gli scampi per 1', quindi unite i porcini tenuti da parte, tagliati a fettine sottili, e proseguite per 1-2'.*
SERVITE *la crema di porcini con gli involtini di scampi e pancetta e le fettine di fungo.*

Fotografia di Armin Zogbaum

Scelti per voi

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI AMBRA GIOVANOLI

Senza lattosio

Dentro, un cuore di cremoso gelato alla vaniglia a base di *latte di mandorla*, fuori, una copertura di frutta nei gusti pesca, frutti rossi, mela verde e kiwi. Amando di Sammontana è l'alternativa digeribile e ugualmente buona al classico stecco gelato. In pack da 6 pezzi.
www.sammontana.it

La genuinità del territorio

Dalla volontà di valorizzare le coltivazioni locali italiane nasce la linea di farine e semole a *filiera controllata* Prime Terre di Selezione Casillo. Sono prodotte solo con i grani macinati della regione in cui nascono, come la Farina di grano tenero tipo "0", 100% grano pugliese.
www.selezionecasillo.com

COME APPENA COLTI

Impossibile immaginarsi in cucina senza pomodori, universale passe-partout che va d'accordo con la pasta e il pane, con la carne e il pesce. I datterini gialli e rossi Dolcimetà di Così Com'è, coltivati da Finagricola e **raccolti a mano**, sono la soluzione più comoda per averli sempre in dispensa, anche quando non sono più di stagione. Subito pronti per condire una bruschetta o per preparare il sugo, mantengono tutto il profumo e il gusto intenso dei pomodorini freschi. In vasetto di vetro.
www.finagricola.it

IL LIMONCELLO BACIATO DAL SOLE E DAL MARE

Coltivato nella Penisola Sorrentina il *Limone di Sorrento Igp* ha un aroma particolarmente intenso. Con la sua scorza ricca di oli essenziali e l'aggiunta solo di acqua, zucchero e alcol, il Gruppo Lucano produce, seguendo la ricetta tradizionale per infusione, il liquore al limone Limoncetta di Sorrento. Tutto naturale.
www.limoncetta.it

CONDITI DI NOVITÀ

Per insaporire in modo diverso o per dare una *nota esotica* alle pietanze, Germinal Bio propone l'Olio di semi di sesamo, dal caratteristico sapore dolce, l'Olio di semi di lino, ricco in Omega 3, e la salsa Tamari, ottenuta da soia fermentata. Biologici, ideali usati crudi.
www.germinalbio.it

FRESCHEZZA DALL'ALTO ADIGE

Preparata nel rispetto della natura con latte di montagna da agricoltura biologica, la Bio mozzarella di Brimi ha un delicato *sapore di panna* e una consistenza morbida ed elastica. Ottima fresca, al naturale, versatile ai fornelli. *www.brimi.it/it*

Fotografie di 123rf

La confettura

TRASFORMARE LA MERAVIGLIOSA FRUTTA ESTIVA IN UN **SOUVENIR** PER L'AUTUNNO/INVERNO. VE LO SPIEGHIAMO IN POCHE, DOLCISSIME MOSSE

RICETTA
JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI SARA TIENI
FOTO
RICCARDO LETTIERI
STYLING
BEATRICE PRADA

LA RICETTA

Ingredienti per 3 vasi da 500 g:

***1,5 kg** pesche miste*
***500 g** susine scure o albicocche*
***500 g** zucchero*
***50 g** mandorle con la buccia*
***15 g** pectina – **1** limone*
zenzero fresco

Lavate la frutta, privatela dei noccioli e tagliatela a pezzi non troppo piccoli. Trasferitela in una casseruola. Mescolate lo zucchero con la pectina e versatelo sopra la frutta. Aggiungete 8-10 g di zenzero tagliato in due grosse fette. Mescolate e lasciate riposare per 15'. Portate il composto a bollore cuocendolo a fiamma dolce, abbassate quindi al minimo la fiamma e completate la cottura in 20', aggiungendo, 2' prima di spegnere, il succo del limone. Eliminate lo zenzero. Aggiungete le mandorle tritate grossolanamente e amalgamate. Versate la confettura nei vasi sterilizzati, riempiendoli fino a 1 cm dal bordo. Fateli bollire per ottenere il sottovuoto oppure conservateli in frigorifero e consumateli entro un mese.

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **12 giugno***

CONSERVE FACILI E VELOCI

Ecco due metodi lampo per conservare le vostre confetture:

- Riempite, quando la confettura è ancora bollente, i vasi sterilizzati fino a 1 cm dal bordo. Avvitate subito i tappi dei barattoli e fateli raffreddare lentamente: così si creerà il sottovuoto.
- Riempite i vasetti fino a 2 cm dal bordo, portateli a temperatura ambiente e poi trasferiteli in frigo per qualche ora; riponeteli quindi in freezer: si conserveranno per 3-4 mesi. Prima dell'uso, fate scongelare in frigo per 12 ore.

Tendenza green food

SEGUIRE UNA DIETA VEGETARIANA O VEGANA NON È SOLO UN FATTO DI MODA, MA UNA VERA E PROPRIA FILOSOFIA DI VITA

SCOPRITE LA LINEA VEGETALE BIO NEL BANCO DEL FRESCO DEI SUPERMERCATI PAM PANORAMA. TUTTE LE SPECIALITÀ SONO PRONTE IN POCHI MINUTI E ADATTE A UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA, COME I BURGER AGLI SPINACI E LUPINI O ALLE ZUCCHINE E QUINOA, LE POLPETTINE VEGETARIANE E I MEDIORIENTALI FALAFEL, DA ACCOMPAGNARE AL TRADIZIONALE HUMMUS DI CECI. COMPLETANO LA GAMMA VARI TIPI DI SEITAN E IL TOFU AL NATURALE, BUONI DA SOLI E OTTIMI DA USARE IN TANTE RICETTE, COME QUELLA CHE PROPONIAMO.

LA SCELTA DI ELIMINARE CARNE, PESCE E, NEL CASO DEL VEGANISMO, ANCHE LATTE E TUTTI I DERIVATI ANIMALI, È UNA TENDENZA IN CONTINUO AUMENTO CHE VEDE LA COSTANTE CRESCITA DEI CONSUMI VEGETALI. BASTA ANALIZZARE I DATI EURISPES DI QUEST'ANNO PER CONSTATARE COME GLI ITALIANI SIANO SEMPRE PIÙ ATTENTI A CIÒ CHE PORTANO SULLA TAVOLA: IL 74,1% PREFERISCE PRODOTTI MADE IN ITALY, IL 75,6% CONTROLLA CON CURA LE ETICHETTE E QUASI L'8% SI DICHIARA VEGETARIANO O VEGANO. LA CATENA DI SUPERMERCATI E IPERMERCATI **PAM PANORAMA** SI È DIMOSTRATA FIN DA SUBITO ATTENTA ALLE ESIGENZE DI QUESTA PARTE SEMPRE PIÙ NUMEROSA DI CLIENTI E PER QUESTO PROPONE LA SUA LINEA DI **GASTRONOMIA VEGETALE BIO** CHE COMPRENDE SPECIALITÀ RICCHE DI PROTEINE E DI FIBRE, COME SEITAN , TOFU, POLPETTINE E SFIZIOSI BURGER. TUTTI I PRODOTTI DELLA LINEA SONO PREPARATI ESCLUSIVAMENTE CON INGREDIENTI PROVENIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA, PER UN'ALIMENTAZIONE SICURA, OTTENUTI CON TECNICHE RISPETTOSE DELL'AMBIENTE E CONTROLLATI IN TUTTE LE FASI DELLA LAVORAZIONE. E POICHÉ GIÀ IL DUCA DI SALAPARUTA, NELLA SICILIA DI INIZIO NOVECENTO, ERA NOTO PER I SUOI PRANZI SFARZOSI "TOTALLY VEG", CHI LO DICE CHE ANCHE GLI ONNIVORI, OGNI TANTO, NON POSSANO GUSTARE UN PIATTO DI FALAFEL?

IDEALE CON IL FRITTO, LA BIRRA BIO BLANCHE HA UNA SPICCATA ACIDITÀ E UN AROMA FRESCO E SPEZIATO, DI ARANCIA E DI CORIANDOLO.

Polpette di seitan con pesto alla rucola

Ingredienti per 4 persone:
500 g melanzane – 500 g pomodori cuore di bue
300 g Seitan al naturale Bio Pam Panorama
70 g rucola – 50 g semola di grano duro rimacinata
30 g farina di mandorle
30 g pomodori secchi sott'olio
25 g pangrattato – 10 g mandorle pelate
olio di arachide – origano – maggiorana – limone
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Spuntate la melanzana e tagliatela a metà per il lungo. Incidetene la polpa con tagli profondi, conditela con un filo di olio extravergine, un pizzico di sale e di origano, poi avvolgetela in un foglio di alluminio e infornatela a 200 °C per 30'. Frullate la rucola con 80 g di olio extravergine, le mandorle e un pizzico di sale, ottenendo una salsa tipo il pesto. Sfornate la melanzana, ricavatene la polpa e asciugatela con carta da cucina, poi frullatela con il seitan, i pomodori secchi, il pangrattato, le foglie di 2 rametti di maggiorana, un pizzico di sale e di pepe, un cucchiaio di succo di limone e un po' di scorza, a piacere. Modellate l'impasto in polpette e schiacciatele leggermente ai poli. Mescolate la farina di mandorle con la semola, passatevi le polpette, quindi friggetele in padella con un dito di olio di arachide per 5-6', infine sgocciolatele su carta da cucina. Affettate i pomodori cuore di bue, distribuiteli nei piatti, conditeli con un filo di olio extravergine, un pizzico di sale e adagiatevi sopra le polpette. Servitele con il pesto alla rucola.

3 menu da copiare

Presto e bene

PIATTI SEMPLICI, **ORIGINALI**, APPETITOSI, BELLI DA PORTARE IN TAVOLA. CON INGREDIENTI FACILI DA TROVARE. PRONTI DA 10 A 30 MINUTI

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** CRISTINA PORETTI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Cuscus di mais e riso al gorgonzola

TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g zucchine
250 g cuscus di mais e riso
150 g gorgonzola dolce
finocchietto – menta – aglio
olio extravergine di oliva
sale – pepe

SCALDATE a 50 °C 300 g di acqua con un ciuffetto di finocchietto e menta tritati, una generosa macinata di pepe e poco sale.
MESCOLATE il cuscus con un cucchiaio di olio, poi copritelo con l'acqua calda profumata; lasciatelo riposare e reidratare per circa 5′.
SPUNTATE e tagliate le zucchine a dadini, saltatele in padella per 5′ con 2 cucchiai di olio e un piccolo spicchio di aglio, che eliminerete a fine cottura.
SGRANATE il cuscus, distribuitene metà nei piatti, aggiungete il gorgonzola a pezzetti e le zucchine, coprite con il resto del cuscus e servite: il caldo delle zucchine farà parzialmente sciogliere il gorgonzola rendendo cremosa la preparazione.

Cotoletta di melanzana

TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g 1 melanzana viola
100 g farina di farro
1 pomodoro cuore di bue grande
olive verdi snocciolate
pangrattato – basilico
olio extravergine di oliva – sale

PREPARATE una pastella con la farina, 350 g di acqua e sale.
AFFETTATE il pomodoro, conditelo con 3 foglie di basilico spezzettate, 6 olive e poco olio.
TAGLIATE la melanzana in 4 rondelle spesse.
PASSATELE nella pastella e nel pangrattato per 2 volte.
SCALDATE abbondante olio extravergine e friggetevi le fette di melanzana per 4′ per lato.
SCOLATELE su carta da cucina, salatele e servitele con il pomodoro condito.

Sfoglia dolce alle more

TEMPO 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
200 g more fresche
40 g nocciole tostate piemontesi
1 rotolo di pasta sfoglia fresca rettangolare
confettura di more
zucchero di canna

TAGLIATE in due le more e tritate grossolanamente le nocciole.
SROTOLATE la pasta sfoglia, spalmate su metà della superficie mezzo barattolo di confettura di more.
DISTRIBUITEVI sopra le more, le nocciole e richiudete a portafoglio.
SPENNELLATE con poca acqua tiepida e spolverizzate con zucchero di canna.
INFORNATE a 200 °C e cuocete per 15-20′. Tagliate il portafoglio in 4 tranci e serviteli tiepidi.

Tabella di marcia

1 Farcite la sfoglia di **more** e infornatela.
2 Preparate la **pastella** e affettate le melanzane.
3 Scaldate l'acqua profumata e fate rinvenire il **cuscus**.
4 Saltate le **zucchine**.
5 Affettate e condite i **pomodori**.
6 Friggete le **melanzane** e completate il cuscus.

30
MINUTI
25
MINUTI
TUTTO
IL MENU IN
50
MINUTI
Sfoglia dolce alle more
Cotoletta
di melanzana
20
MINUTI
Cuscus di mais e riso
al gorgonzola

Tacchino tonnato
25
MINUTI
Bruschetta "farcita"
TUTTO
IL MENU IN
45
MINUTI
15
MINUTI
Insalata settembrina
10
MINUTI

Scelti per voi

PROVATI E APPROVATI
La nota aromatica e cremosa del **Gorgonzola Dop** del Consorzio per la Tutela "contamina" il cuscus con un effetto inedito e molto invogliante.
La salsa tonnata acquista un sapore pieno con la **maionese vegetale** Cuore. Per accogliere il sugo di funghi e belga ci vuole una pasta delicata e giustamente porosa come le **tagliatelline caserecce** di Luciana Mosconi. Affinità elettive tra l'**aceto di mele bio** di De Nigris e l'insalata settembrina in stile tirolese. Il **burro** di Meggle aggiunge rotondità e aroma al dolce di grano.

Bruschetta "farcita"

TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di pane toscano
2 uova
1 melanzana napoletana
1 piccola cipolla rossa
origano fresco
olio extravergine di oliva
sale

SVUOTATE le fette di pane dalla mollica, lasciando intatta la crosta.
TAGLIATE a dadini la mollica, la melanzana e la cipolla.
METTETE in padella, con 4 cucchiai di olio, i dadini di pane, la melanzana, l'origano e la cipolla.
ROSOLATE a fuoco vivace per 4-5,' salate, spegnete e trasferite in una ciotola.
AGGIUNGETE nella stessa padella un filo di olio e le 4 "croste" di pane.
RIEMPITELE con il mix di pane e verdure, compattate delicatamente e versate su ognuna un quarto delle uova sbattute: devono fare da legante senza sembrare una frittata.
LASCIATE dorare, poi girate, con l'aiuto di una paletta, e abbrustolite anche l'altro lato.
LA SIGNORA OLGA dice che le melanzane napoletane sono quelle nere e lunghe, ottime per essere fritte, a fette o a dadini.

Tacchino tonnato

TEMPO 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g fette di tacchino
200 g maionese
100 g tonno sott'olio sgocciolato
20 capperi sott'aceto
limone non trattato
olio extravergine di oliva – sale

UNGETE di olio le fette di tacchino e aromatizzatele con la scorza grattugiata del limone.
SCOTTATE le fette di tacchino in una padella ben calda, per 2' per lato, spegnete, salate poco e lasciate intiepidire: la giusta sapidità sarà data dalla salsa tonnata.
FRULLATE la maionese con il tonno e i capperi e un cucchiaio di succo di limone.
SERVITE il tacchino con la salsa tonnata.

Insalata settembrina

TEMPO 10 minuti
Vegetariana senza glutine

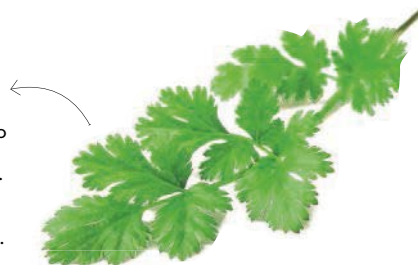
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g verza
80 g aceto di mele
1 mela
alloro
olio di zucca
pepe nero – bacche di coriandolo
sale

SCALDATE in un pentolino l'aceto con 2-3 foglie di alloro, una generosa macinata di pepe nero e poche bacche di coriandolo pestate; portate a bollore e lasciate bollire per 2'.
AFFETTATE la verza e la mela, lavata e con la buccia. Filtrate l'aceto intiepidito, versatelo sull'insalata di verza e la mela, e completate con un pizzico di sale e un filo di olio di zucca.

Tabella di marcia

1. Preparate l'**aceto** aromatico per l'insalata.
2. Svuotate le fette di pane per le bruschette e tagliate a dadini la **melanzana** e la cipolla.
3. Rosolate il **tacchino**.
4. Preparate la **salsa tonnata**.
5. Tagliate la **verza** e la mela e conditele.
6. Riempite le **bruschette** e rosolatele.

Foto ingrediente 123rf

Nelle cucine europee le minuscole bacche essiccate del **coriandolo** sono usate spesso in marinate e salamoie, negli insaccati e nei liquori tradizionali. Nei piatti mediorientali e sudamericani si preferiscono invece le foglie e i rametti freschi.

Tagliatelline, porcini e belga

TEMPO 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g tagliatelline
200 g robiola
200 g porcini freschi
150 g indivia belga
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PULITE i porcini e affettateli, tagliate la belga a rondelle.
METTETE entrambi in una larga insalatiera con 2 cucchiai di olio, sale e pepe.
APPOGGIATE l'insalatiera sulla pentola in cui scalda l'acqua di cottura della pasta: la belga e i porcini appassiranno delicatamente senza perdere i loro aromi.
SALATE l'acqua a bollore, lessate le tagliatelline per 4-5', scolatele, mescolatele con la robiola e un cucchiaio di olio e infine completate con la belga e i porcini appassiti.
LA SIGNORA OLGA dice che i porcini devono essere piccoli, sodi e freschissimi.

3 vini per 3 menu

MENU 1
"Est Rosa" 2016 Pietraventosa
Un rosato, da uve primitivo e aglianico, con fragranti profumi di fiori e ciliegie. Prodotto in Puglia con agricoltura biologica, ha uno spirito mediterraneo che gioca in armonia con il cuscus e le melanzane.
Si serve sui 10-12 °C. 10 euro.

MENU 2
Oltrepò Pavese Riesling 2016 Monsupello Le uve arrivano da Oliva Gessi, una delle zone più vocate per il riesling renano. Prodotto da un'azienda familiare fondata nel 1893, è un vino fresco e sapido, da abbinare ad antipasti e secondi di carne e di pesce con le salse.
Si serve a 8-10 °C. 9 euro.

MENU 3
Alto Adige Terlano Pinot Bianco 2016 Cantina Convento Muri-Gries L'antico convento dove si produce questo bianco, che profuma di frutta e spezie, è uno dei luoghi più affascinanti di Bolzano. Di grande versatilità, è adatto per accompagnare pasta fresca alle verdure, pesci e crostacei. Si serve a 8-10 °C. 10 euro.

Scelti per voi da Valentina Vercelli

Spiedini di trota e gamberi

TEMPO 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g filetti di trota salmonata senza pelle
8 code di gambero
2 peperoni matita
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

TAGLIATE i filetti di trota in 8 losanghe, sgusciate le code di gambero e tagliate i peperoni in 8 rondelle.
MONTATE gli spiedini alternando trota, gambero e peperone.
UNGETE gli spiedini, salateli e appoggiateli in una padella caldissima, girateli, abbassate il fuoco, coprite e proseguite la cottura per altri 3-4'.
TRITATE un ciuffetto di prezzemolo e spolverizzatelo sugli spiedini.

Coppe di grano al caffè

TEMPO 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g grano cotto
150 g mascarpone
100 g panna fresca
30 g burro
1 tazzina di caffè espresso
zucchero di canna
liquore al caffè

SCALDATE in padella il burro con 2 cucchiai di zucchero di canna. Lasciate caramellare leggermente, unite il grano e fatelo insaporite per 2', spegnete e bagnate con il caffè.
MONTATE la panna, freddissima, con un cucchiaio di zucchero di canna e mescolatela delicatamente al mascarpone.
DISTRIBUITE il grano nelle coppette, coprite con la crema al mascarpone e completate con gocce di liquore al caffè.
LA SIGNORA OLGA dice che il grano cotto si trova facilmente già pronto. Viene utilizzato soprattutto per la preparazione della pastiera napoletana.

Tabella di marcia

1 Affettate **porcini** e belga e metteteli nell'insalatiera sull'acqua in ebollizione.
2 Tagliate la trota, sgusciate i **gamberi** e affettate i peperoni.
3 Saltate il grano, montate la panna e preparate il **caffè**.
4 Cuocete gli spiedini di **trota**.
5 Cuocete le **tagliatelline** e conditele.
6 Assemblate le coppe di **grano**.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **13 giugno***

15
MINUTI
25
MINUTI
Coppe di grano al caffè
TUTTO
IL MENU IN
40
MINUTI
Spiedini di trota
e gamberi
15
MINUTI
Tagliatelline,
porcini e belga

Twist on classic

PER IL MIXOLOGIST VUOL DIRE **RIVISITARE** UNO STANDARD CHE HA FATTO STORIA. ECCO COME ABBIAMO INTERPRETATO IL BELLINI

COCKTAIL GIAIME MAURI
DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE
TESTI ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

IL CLASSICO

Giaime si è ispirato al Bellini, il cocktail creato con il Prosecco e la pesca bianca da Giuseppe Cipriani all'Harry's Bar di Venezia nel 1948 per rendere omaggio ai colori del pittore veneziano Giovanni Bellini. Un cocktail così piacevole che ha prodotto una lunga serie di varianti: il Rossini fatto con le fragole, il Tintoretto con la melagrana, il Tiziano con l'uva fragola, il Puccini con le clementine... La proposta di Giaime è un ulteriore twist: succo di pompelmo, asprigno, miscelato con quello di guava, morbido e dolce. Le due gocce di angostura aggiungono un'impercettibile nota bitter.

GLI INDISPENSABILI

• 2 TIN: bicchieri di acciaio. (Il *tin* è la base del *Boston Shaker* che si completa con un bicchiere di vetro, chiamato *mixing glass).*
• 1 STRAINER: colino rigido di acciaio.

LA TECNICA IL THROWING

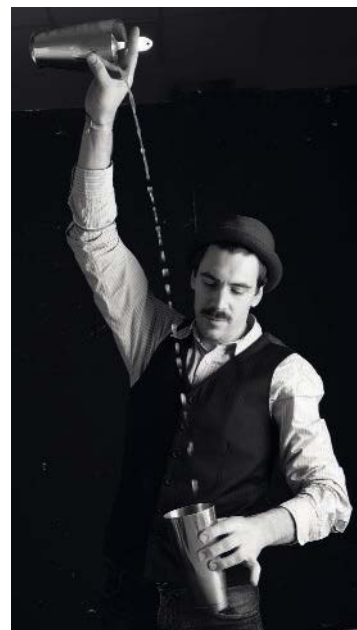
Più delicata della shakerata, miscela gli ingredienti, li raffredda, li rende più ariosi modificandone la texture. Versate gli ingredienti in uno dei due *tin*, unite il ghiaccio e fermatelo con lo *strainer*. Sollevate entrambi i *tin* tenendoli vicini e poi iniziate a versare il liquido allontanando gradualmente quello inferiore. Maggiore è la distanza tra i due, maggiori saranno l'effetto scenografico e l'ossigenazione del cocktail. Ripetete queste operazioni per 3-4 volte.

LA TEMPERATURA

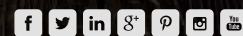
Il bicchiere dei cocktail da servire senza ghiaccio deve essere prima raffreddato. Il metodo più semplice è tenerlo in freezer. L'alternativa è riempire il bicchiere di ghiaccio mentre preparate il cocktail, quindi vuotarlo, versare il drink e servirlo subito.

Questo drink è stato preparato, assaggiato e fotografato per voi nella nostra cucina il ***30 maggio***

LO STILE IN TAVOLA Calice e Boston Shaker RGMania.

IL COCKTAIL STEP BY STEP

Raccogliete in uno dei due tin del ghiaccio, unite 4 cl di **succo di pompelmo rosa**, *3 cl di* **succo di guava** *e 2* **gocce di angostura**. *Chiudete questo tin con lo strainer. Sollevate entrambi i tin e miscelate usando la tecnica del throwing.*

Versate nella coppa fredda e colmate con il **Prosecco**. *Decorate con scorza di pompelmo rosa oppure, come noi, con uno stick di cristalli di zucchero.*

Touché
Il resto è solo condimento.
Molino Rossetto
LIEVITO di BIRRA
BIOLOGICO
Molino Rossetto
Lievito di
PASTA MADRE
BIOLOGICO
Mangiare bene non è solo un modo di vivere meglio, ma una riscoperta di sapori unici, come quelli di una volta. I nostri Lieviti Biologici sono proprio così: una linea di prodotti buoni e genuini, provenienti da agricoltura biologica che, grazie alle loro proprietà, aumentano i tempi di conservazione, esaltano i profumi e il gusto dei tuoi piatti, ti garantiscono una maggiore digeribilità. Molino Rossetto è la parte più importante della tua ricetta.
Molino Rossetto®
Mugnai secondo natura, dal 1760
Molino Rossetto sostiene
OXFAM
Italia
Cerca nel tuo supermercato di fiducia o acquista direttamente su – www.molinorossetto.com

IL LETTORE IN REDAZIONE

LEONARDO GERVASI
Insegnante di yoga e regista, è un vegetariano convinto. "Quando studio, quando sto in compagnia, quando lavoro, e quando preparo da mangiare sono sempre in cerca dell'equilibrio". Per Leonardo cucinare è il modo più spontaneo per prendersi cura di sé, ma soprattutto dei suoi amici, per i quali organizza piccole cene al volo e grandi incontri: "Quando siamo in tanti, apparecchio nella stanza dove insegno yoga, uno spazio libero, dove si sta bene mangiando, come quando si medita!". Questi gnocchi sono dedicati alla sua compagna: "Ho unito una farina più dura e scura, di montagna, maschile, con una più dolce e soffice come quella di riso, di pianura, femminile. Nel sugo ho mescolato i sapori della Grecia, che è il nostro posto del cuore. Lo zenzero, che sembra un intruso, fa parte del mio lato... asiatico, e ho scoperto che dà un pizzico di imprevedibilità a questo misto mediterraneo, altrimenti molto familiare".

1

2

3

Gnocchi yin e yang

PROVATE QUESTO IMPASTO CHE UNISCE LE DUALITÀ DEL MONDO. IN CUCINA SI POSSONO REALIZZARE **GRANDI ARMONIE**, PAROLA DI MAESTRO YOGA

A CURA DI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

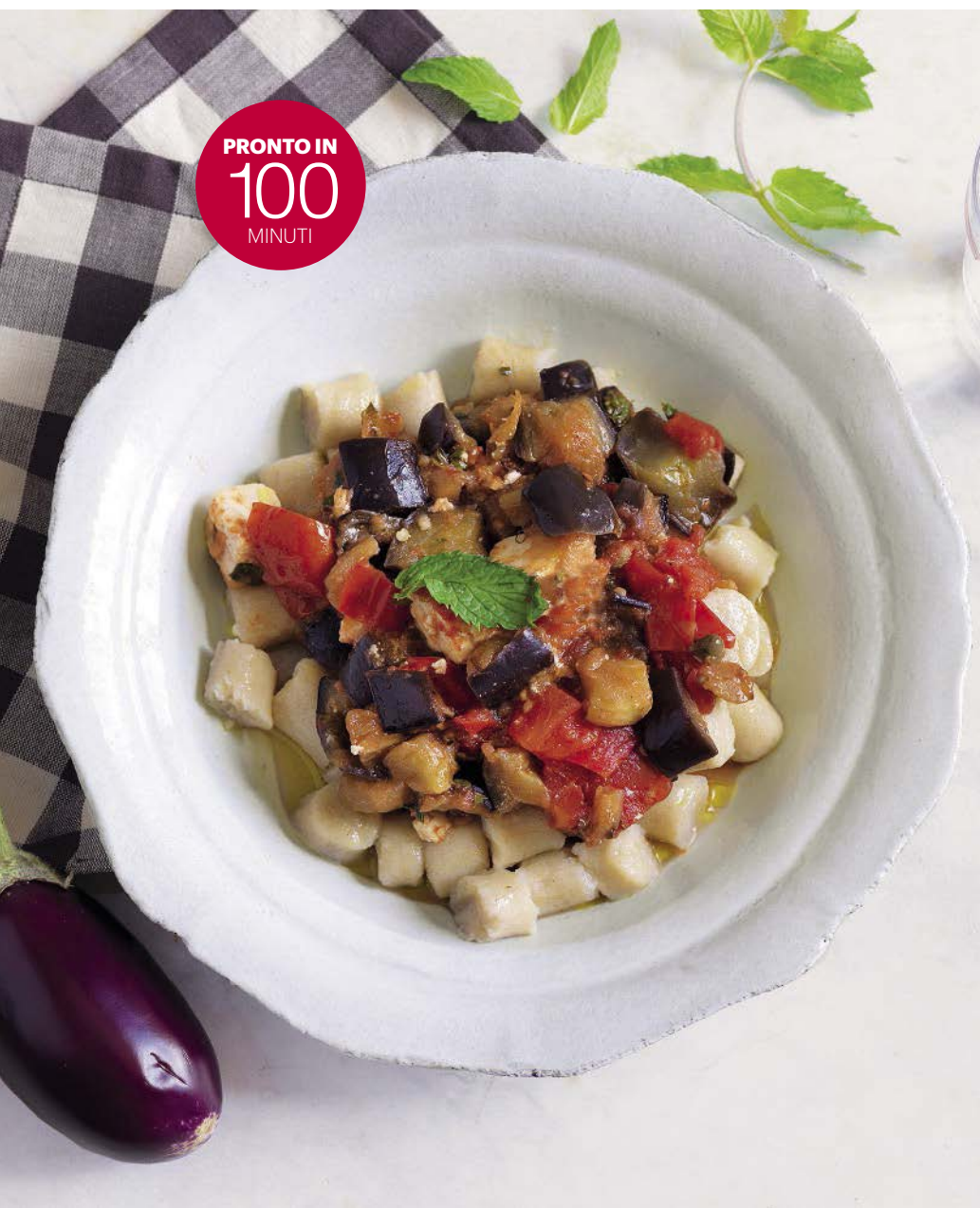
4

5

6

L'importanza della pazienza

L'impasto di questi gnocchi, non avendo glutine, deve essere lavorato piuttosto a lungo, premendolo con energia in modo che le patate inumidiscano bene le due farine, aiutandole adamalgamarsi e a prendere consistenza.

PRONTO IN 100 MINUTI

LA RICETTA

Gnocchi, melanzane e feta

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 40′
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
1 kg patate – **800 g** 2 melanzane
200 g feta – **110 g** farina di riso più un po′
110 g farina di grano saraceno
50 g zenzero fresco – **3** pomodori perini
capperi sotto sale – menta
limone – olio extravergine di oliva – sale

1-2 LESSATE le patate in acqua bollente per 35-40′. Sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. Impastatele con la farina di grano saraceno e la farina di riso e mescolate; lavorate il composto finché non diventa umido e omogeneo.
3 DIVIDETELO in filoncini, lavorando su un piano infarinato con la farina di riso. Tagliateli in tocchetti, ottenendo gli gnocchi.
4 MONDATE le melanzane e tagliatele a pezzi. Ammorbiditele in padella con un pizzico di sale e un velo di olio, per 10′, poi unite i pomodori a cubetti e lo zenzero pelato, a tocchi, e 1 cucchiaio di capperi sciacquati. Saltate tutto insieme, condite con 4 cucchiai di olio e cuocete per altri 5-6′; infine eliminate lo zenzero e aggiungete il succo di mezzo limone.
5 TAGLIATE a dadini la feta; sminuzzate la menta. Aggiungete la feta e la menta nel sugo e spegnete dopo 2′.
6 LESSATE gli gnocchi, pochi alla volta, adagiateli in una ciotola e conditeli con il sugo, a strati.

IL VINO *Leonardo suggerisce un vino bianco un po′ mosso, come un Ortrugo fresco, piacevolmente estivo.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **29 giugno***

La tiella di riso, patate e cozze

ALLEGGERISCI, SCOMPONI, RICOMPONI. CON UN RICERCATO GIOCO DI **PRESTIGIO** SI PASSA DAL SAZIANTE ALL'AEREO

RICETTA DAVIDE OLDANI
A CURA DI LAURA FORTI
PREPARAZIONE DAVIDE NOVATI
RITRATTO SEBASTIANO ROSSI
FOTOGRAFIE E STYLING BEATRICE PRADA

Ci sono ricette che si identificano con l'anima di una città. È il caso della più classica delle minestre baresi, la tièdde o furne de rise patate e cozze, *la teglia al forno di riso patate e cozze, un piatto che prende il nome dal tegame di terracotta con quattro piccoli manici che si portava al forno del paese a cuocere, molto simile alla paella spagnola, che, allo stesso modo, si chiama come la padella di ferro in cui la si cucina. Le due ricette hanno in comune l'origine e la storia: nate come piatti di campagna, nei quali si mescolavano il riso e le patate che campo e orto mettevano a disposizione, hanno cambiato fisionomia avvicinandosi alla costa e all'abbondanza del pesce. A Bari, famosa per le cozze sia allevate sia selvagge, dalla base di riso e patate, si è arrivati alla "formula" che oggi è una vera e propria bandiera della gastronomia cittadina.*

LA RICETTA TRADIZIONALE

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g cozze pulite – **500 g** patate
300 g riso – **300 g** pomodorini pugliesi
2 cipolle – pecorino grattugiato
aglio – prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

FATE aprire le cozze in una casseruola, con il coperchio, per 1-2'. Eliminate la valva vuota, tenendo quella con il mollusco.
SBUCCIATE patate e cipolle e tagliatele a fette sottili. Tritate finemente un ciuffo di prezzemolo con 2 spicchi di aglio.
MONDATE i pomodorini, lavateli e tagliateli a pezzetti.
DISPONETE in una teglia o in una pirofila uno strato di cipolle; cospargetelo con

DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP
Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

Lo chef racconta

"La tiella è una preparazione che mi è sempre piaciuta, ma non come piatto unico: preferisco metterla all'interno di un menu organico insieme ad altre portate. Per far questo, però, è necessario alleggerirla: perciò l'ho scomposta nei suoi ingredienti e li ho cucinati separatamente. Infine, li ho "legati" con la morbidezza della salsa di patate, mentre ho reso il riso molto croccante. In questo modo ho introdotto quel contrasto di sapori e di consistenze che dà vivacità al piatto."

il prezzemolo, irrorate con 2 cucchiai di olio, quindi coprite con uno strato di patate.
ADAGIATE cozze e pomodorini sopra le patate, condite con pecorino grattugiato, sale, pepe e 4 cucchiai di olio extravergine.
SPARGETE infine il riso sopra a tutto, distribuendolo in modo uniforme.
COPRITE parzialmente con qualche altra fettina di patata, unite ancora un po' di olio e di prezzemolo. Aggiungete, infine, tanta acqua quanta ne serve per coprire a filo gli ingredienti e infornate a 180 °C per circa 30', controllando alla fine la cottura del riso.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***12 giugno***

LA RICETTA D'O

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 15'
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
125 g pomodori ramati
100 g patate
75 g cipolla bianca
50 g riso Carnaroli
10 g burro – **16** cozze – zucchero
aceto – prezzemolo – finocchietto
olio di arachide – sale

SCIACQUATE il riso sotto l'acqua corrente per 2-3', poi lessatelo in acqua bollente salata per 10'. Scolatelo, asciugatelo tamponandolo con carta da cucina, distribuitelo su una teglia coperta con carta da forno e fatelo essiccare in forno a 90 °C per 2 ore.
MONDATE la cipolla e tagliatela a julienne. Cuocetela per 10' in acqua leggermente salata e acidulata con aceto. Scolatela e cuocetela per altri 10' in una casseruola con il burro.
CENTRIFUGATE i pomodori e unite il succo alla cipolla; cuocetela ancora per 1 ora e, alla fine, aggiungete un pizzico di sale e di zucchero.
SBUCCIATE le patate e tagliatele a fettine sottilissime. Tuffatele in 100 g di acqua bollente, acidulata con uno spruzzo di aceto e leggermente salata. Cuocetele per 10' quindi frullatele con il loro liquido di cottura.
FATE aprire le cozze a vapore, poi sgusciatele.
FRIGGETE il riso in olio bollente per 1' e scolatelo su carta da cucina.
SERVITE le cozze sulla crema di patate, con una fogliolina di prezzemolo. Completate con la cipolla, il riso croccante e ciuffetti di finocchietto.

Altro che poveri

RICCHI DI PROTEINE VEGETALI E TRASFORMISTI IN CUCINA, I **LEGUMI** SANNO DIVENTARE POLPETTE, RAGÙ, SALSE. E PERFINO DESSERT

RICETTE JOËLLE NÉDERLANTS **TESTI** AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Burger di legumi con pomodoro e germogli

ALTERNATIVO

tempo: 20′ – per 6 persone:
__500 g__ legumi misti lessati e sgocciolati
__20 g__ formaggio grattugiato – __6__ panini da mini burger – __1__ pomodoro ramato germogli – maionese – farina – prezzemolo olio extravergine di oliva – sale

Schiacciate i legumi in una ciotola, ottenendo un composto grossolano; conditelo con un pizzico di sale, un trito di prezzemolo e il formaggio. Plasmate il composto formando 6 burger (ø 6 cm), infarinateli e rosolateli in un filo di olio per 3-4′. Tagliate a metà i panini, tostateli sul lato della mollica e farciteli con 1 cucchiaino di maionese, 1 fetta di pomodoro, i burger e germogli a piacere.

2 Polpettine di ceci su crema di piselli

AROMATICHE

tempo: 30′ – per 6 persone:
__200 g__ ceci lessati sgocciolati – __140 g__ piselli lessati sgocciolati – __60 g__ brodo vegetale
__1__ uovo – paprica dolce in polvere pangrattato – menta coriandolo – farina olio di arachide – sale – pepe

Frullate i piselli con il brodo, sale e pepe, ottenendo una salsa. Frullate i ceci con una punta di paprica dolce, 4-5 foglie di menta, coriandolo a piacere e sale, in modo da ricavare un composto denso. Formate 24 polpettine e passatele nella farina, poi nell'uovo sbattuto, infine nel pangrattato. Friggetele finché non si saranno dorate e servitele con la salsa ai piselli.

3 Pinzimonio con maionese di soia

VEGANO

tempo: 20′ – per 6 persone:
__240 g__ semi di soia lessati sgocciolati
__40 g__ olio extravergine di oliva
__20 g__ succo di limone – __3__ carote
__3__ gambi di sedano – __1__ peperone rosso olio di arachide – sale – pepe

Frullate con il mixer a immersione 200 g di semi di soia con l'olio extravergine, il succo di limone, un pizzico di sale e di pepe, ricavando una salsa simile alla maionese. Asciugate bene il resto dei semi di soia e friggeteli in olio di arachide per circa 1′ (chiudete con il coperchio per evitare schizzi). Mondate le verdure, tagliatele a listerelle e accompagnatele con la maionese e i semi di soia fritti.

4 Crostoni con "ragù" di fagioli rossi

RUSTICI

tempo: 25′ – per 6 persone:
__200 g__ passata di pomodoro
__150 g__ fagioli borlotti e rossi lessati sgocciolati
__6__ fette di pane integrale
timo – maggiorana – basilico – erba cipollina peperoncino fresco olio extravergine di oliva – sale – pepe

Sminuzzate grossolanamente i fagioli. Fate un trito con tutte le erbe aromatiche. Cuocete in una casseruola la passata di pomodoro con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe e una rondella di peperoncino per circa 10′, poi unitevi i fagioli, il trito di erbe e spegnete dopo un paio di minuti. Distribuite il "ragù" preparato sopra le fette di pane e servite.

Buono a sapersi
I legumi sono poveri di grassi ma ricchissimi di proteine, fibre, vitamina B1 e ferro. In commercio si trovano in varie forme: freschi, in stagione; secchi, da idratare prima in acqua; surgelati, da cuocere direttamente senza doverli scongelare; in scatola o in vasetto di vetro, precotti e pronti all'uso, dopo averli risciacquati dal liquido in cui sono conservati. I legumi richiedono una cottura lenta e prolungata in acqua non salata, in quanto il sale ne indurisce la buccia.

5 Fave, pecorino e pomodorini secchi

PUGLIESE

tempo: 15' – per 6 persone:
260 g *fave lessate sgocciolate*
20 g *pecorino stagionato*
12 g *pomodorini secchi sott'olio*
pane guttiau
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Condite le fave con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe. Sgocciolate i pomodorini secchi; tagliate a scaglie sottili il pecorino. Distribuite le fave in 6 ciotoline, aggiungete i pomodorini, le scaglie di pecorino e completate con pezzetti di pane guttiau.
* *Il guttiau è il pane carasau condito con olio e sale e ripassato in forno.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***5 giugno***

LO STILE IN TAVOLA
Ciotoline bianche ASA Selection, vassoio esagonale Hay Design. Ringraziamo Alce Nero per i legumi usati nel servizio.

6 Crema di cannellini al cioccolato bianco

DOLCE

tempo: 25' – per 6 persone:
150 g *cioccolato bianco*
120 g *fagioli cannellini lessati sgocciolati*
70 g *latte*
cialde o biscottini tipo lingue di gatto
cannella in polvere – zucchero a velo

Scaldate i cannellini in una casseruola con il latte e un pizzico di cannella per 2-3', poi frullate tutto in modo da ottenere una salsa grossolana. Sciogliete a bagnomaria o nel forno a microonde il cioccolato bianco, quindi amalgamatelo nel frullato di cannellini e ponete la crema in frigo a raffreddare. Servitela spalmata su cialde o biscottini, completando con zucchero a velo.

ABBINATO A MIELE E CONFETTURE È LO SPUNTINO GENUINO PER TUTTI. LE PROTEINE CONTENUTE SONO UNA FONTE DI ENERGIA SUBITO DISPONIBILE PER ADOLESCENTI E SPORTIVI.

DURANTE IL PROCESSO DI PRODUZIONE E LA SUCCESSIVA STAGIONATURA GRANA PADANO PERDE IN MODO NATURALE IL CONTENUTO DI LATTOSIO. PERFETTO QUINDI PER CHI È INTOLLERANTE A QUESTO ZUCCHERO DEL LATTE.

Grana Padano Dop

ERA IL 1135 E NON SI SAPEVA ANCORA NULLA DELLA MODERNA ARTE CASEARIA. I MONACI DELL'ABBAZIA DI CHIARAVALLE, A SUD DI MILANO, PERÒ, RIUSCIRONO A CREARE UN CAPOLAVORO. UN FORMAGGIO PREZIOSO A CUI IL POPOLO DIEDE IL NOME DI "GRANA", PER VIA DELLA SUA PASTA GRANULOSA. OGGI SI CHIAMA GRANA PADANO DOP

PROVATELO NELLE DIVERSE STAGIONATURE. COME APERITIVO IL 9-16 MESI, PER MANTECARE IL RISOTTO QUELLO OLTRE 16 MESI E CON MOSTARDA E NOCI IL RISERVA OLTRE 20 MESI.

CI SONO 15 LITRI DI LATTE FRESCO IN 1 CHILO DI GRANA PADANO DOP. PER QUESTO GLI SPECIALISTI IN SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE LO CONSIDERANO UN CIBO AD ALTO VALORE NUTRITIVO, CAPACE QUINDI DI FORNIRE ALL'ORGANISMO UNA SCORTA DI PROTEINE ESSENZIALI, MA ANCHE DI MINERALI COME CALCIO, FOSFORO, ZINCO, E VITAMINE DEL GRUPPO B E A. PER LE SUE CARATTERISTICHE È RACCOMANDATO A TUTTE LE ETÀ, ALLE DONNE IN GRAVIDANZA, A CHI SEGUE UNA DIETA IPOCALORICA E PERFINO A CHI SOFFRE DI IPERTENSIONE.

è buono e fa bene!

GRANA PADANO DOP È IMPORTANTE PER LA CRESCITA DEI BAMBINI, IDEALE PER ESEMPIO PER INSAPORIRE LA LORO PAPPA ANCHE PRIMA DELL'ANNO DI ETÀ.

UN VERO EDUCATIONAL PER LE MAMME CON TANTI SPUNTI PER PREPARARE LE MERENDE È IL LIBRO "**MAMMA... HO FAME!**", REALIZZATO DA EDUCAZIONE NUTRIZIONALE GRANA PADANO. SI SCARICA GRATUITAMENTE AL LINK: WWW.GRANAPADANO.IT/IT-IT/MAMMA-HO-FAME.ASPX

SECONDO GLI ESPERTI UNA PORZIONE DA 50 GRAMMI DI GRANA PADANO DOP, HA LE STESSE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DI UN SECONDO PIATTO DI CARNE, FORNENDO IL 50% DEL FABBISOGNO DI CALCIO IN UN ADULTO.

IL BUONO della *semplicità*

EQUILIBRIO
PER STAR BENE

PIATTI VELOCI
CHE LIBERTÀ

I CIBI
DEL BUONUMORE

LA SPESA
È BIO

UNA NUOVA
LEGGEREZZA

DOLCI
SI PUÒ!

RICETTE SERGIO BARZETTI E JOËLLE NÉDERLANTS (DOLCI)
TESTI GIORGIO DONEGANI, LAURA FORTI E SARA TIENI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

In fondo, il vero inizio dell'anno è proprio questo: settembre. Adesso la voglia di essere in forma ha in più l'energia per partire col piede giusto verso un autunno smagliante. Noi abbiamo voluto essere pronti all'appuntamento cominciando dalla tavola. In questo inserto, il primo di una serie che di mese in mese scandirà i temi che ci sembreranno più significativi per interpretare il *bien vivre*, abbiamo scelto quella che è per noi la nuova cifra della leggerezza. **Premiante** in calorie per mantenere la linea o per riconquistarla in fretta, ma **saziante** perché solo così il cammino verso un corpo svelto e sano è destinato a durare; **furba** in cucina per lasciare spazio alla dolcezza che la stagione ancora regala; ricca di cose fresche e appetitose per dare buonumore.

L'EQUILIBRIO È IL MIO PORTAFORTUNA

Flavia Pennetta

La supercampionessa azzurra di tennis nel giro di tre anni ha deciso di appendere la racchetta al chiodo, di sposarsi e di diventare mamma. Senza farsi mancare niente, dalla forma perfetta alla buona cucina. E il suo segreto è…

«Il segreto è che non ci sono segreti. Non è una frase fatta, è la verità, almeno per me». **Eppure la vita di una sportiva è dettata dalla necessità di essere super-performante.** «Forse io sono avvantaggiata perché sono una carnivora nata. Se vado al ristorante, scelgo quello dove si fa una buona bistecca». **Come a dire che, benché nata a Brindisi, dove le orecchiette sono una bandiera, non sente la mancanza di un piatto di pasta?** «Quando torno a casa non me lo faccio mancare, ma all'estero, considerando come la cucinano, evitarla non è un problema. Però da ragazza ho fatto la dieta Zona, dalla quale ho capito alcune cose fondamentali». **Allora stiamo parlando di dieta!** «Di equilibrio, piuttosto. Sono dell'idea che al corpo bisogna dare quello che gli serve senza escludere niente. Glutine, senza glutine, vegetariano, vegano… Nessuna cosa portata all'estremo credo faccia bene. Sono molte le giocatrici che per essere più leggere si mettono a dieta, ma il risultato è che perdono forza. Del resto prima di una competizione un piatto di riso o di pasta è d'obbligo». **Però bisogna ammettere che il passaggio da supercampionessa a moglie e mamma per la linea è un triplo salto mortale.** «Mangio di meno, ma senza fatica perché sono poco golosa. Il punto forte della mia giornata è la colazione, che è sempre restata il paninetto che la mamma mi preparava per merenda: una fetta di pane integrale col pomodoro oppure col formaggio. Oggi aggiungo un kiwi e un caffè. Adesso il mio dietologo è mio figlio Federico, che sto allattando, il cui pancino si ribella se nel mio latte ritrova tracce di formaggi piccanti». **L'altro uomo in casa è altrettanto schizzinoso?** «Quando mio marito Fabio (il tennista Fabio Fognini, il solo italiano, dopo Adriano Panatta, a essersi aggiudicato due tornei consecutivi e oggi tredicesimo nella classifica mondiale *ndr*) torna dai tour esige sempre un piatto di pasta al pomodoro, carne alla griglia, zucchine e fagiolini. Quindi nessun problema neanche per le mie modeste capacità di cuoca».
Tra le grandi sportive oggi sembra sia di moda diventare mamma all'apice della carriera. Anche Serena Williams aspetta un bambino. Magari è un modo per scongiurare frustrazioni future. «Le frustrazioni ti fanno scoprire che sei più forte di quello che credevi. Io ho avuto sempre innata la voglia di rialzarmi, anche se ero fuori forma, se avevo un polso rotto e il cuore a pezzi».

Fiammetta Fadda

MI PIACE COSÌ

Le scelte di gusto di una grande tennista

La ricetta preferita

Un buon risotto. Dal più semplice al più tradizionale, al più innovativo. Mi piace farmi guidare dal cuoco.

Il peccato di gola

Ho il dente dolce solo per i gelati e le granite, a qualsiasi gusto, ma soprattutto quelli alla frutta.

Il piatto del cuore

La parmigiana di melanzane della mamma. Adesso che non devo più girare per il mondo me la faccio cucinare e la surgelo.

Le cucine esotiche

In 15 anni di competizioni credo di averle assaggiate tutte. Al vertice le zuppe giapponesi e tailandesi.

Fotografie di Venturelli/WireImage/Getty Images, Arch. LCI, 123rf

NUOVI ALLEATI

grassi buoni e proteine

L'**olio di vinaccioli** è più digeribile dell'olio extravergine di oliva, perché contiene una quantità ancora più ridotta di grassi saturi. I **semi di canapa** sono una preziosa fonte di proteine pregiate e di omega 3.

MILLEFOGLIE DI FRITTATA E CAPRINO

tempo: 30' – per 6 persone: *250 g formaggio fresco caprino – 100 g rucola 50 g semi di canapa decorticati – 50 g misticanza – 40 g olio di vinaccioli – 6 uova limone – latte – aceto – olio extravergine di oliva – sale*

Lavate la rucola e sminuzzatela, quindi frullatela con le uova, una presa di sale e 4 cucchiai di latte. Versate il composto in uno strato sottile su una placca foderata di carta da forno, poco unta con olio extravergine, e infornate a 160 °C per circa 15'. Lavorate il caprino con la scorza di mezzo limone e un cucchiaio del suo succo. Emulsionate 2 cucchiai di aceto con l'olio di vinaccioli. Mescolate i semi di canapa con la misticanza. Sfornate la frittata, tagliatela a rettangoli (10x5 cm) e montate la millefoglie, farcendo ogni strato con il caprino e la misticanza, e irrorando con l'emulsione.

SEMPLICE, MA NON BANALE

È il motto di Sergio Barzetti, che ha ideato le ricette di questo servizio. Noto cuoco televisivo, specialista in "risi e sorrisi", da oltre 15 anni collabora con noi. Ecco come costruisce la serenità in un piatto.

Sergio, che cosa deve avere una ricetta per dare gioia e benessere?
«Innanzitutto dei bei colori, perché deve fare allegria. Deve essere profumata, ricca di sentori, anche retrolfattivi, cioè che rimangono dopo averla mangiata. E poi deve avere sapori incisivi e diretti, seducenti».
Le calorie sono importanti?
«Certo, per la nostra salute bisogna tenerne conto. Ma moderazione non vuol dire tristezza. Non parliamo di una "dieta", nel senso limitativo di "regime di restrizioni": per il buon umore, anzi, è fondamentale che un piatto non sembri punitivo. E sono sufficienti davvero pochi accorgimenti».
Ci fai qualche esempio pratico?
«Cuocere una frittata in forno consente di ridurre drasticamente l'uso di grassi. Così si può poi farcire e presentare come la nostra millefoglie, in modo che conquisti occhi e palato. Anche la croccantezza, che sembra un vezzo da chef, ha invece un ruolo concreto: quello di indurre senso di sazietà e quindi... soddisfazione. La ricotta al forno, per esempio, prende vita e forza proprio grazie al sedano crudo. Che non è una guarnizione, né un semplice contorno, ma una parte integrante della ricetta».
Anche a casa cucini "felice"?
«Adoro questo approccio disinvolto ma ricco di attenzioni. Anche mia moglie Laura cucina così, le viene ormai naturale. E spesso collabora anche la nostra piccola Anita: yogurt con i semi, frutta fresca e secca, un po' di miele... a fine pasto non mancano mai bicchierini dolci preparati insieme, in pochi minuti. Una cucina di casa, veloce e facile, e felice». *(L.F.)*

La felicità a tavola? Tre pensieri a confronto

"Platone e io"

Pietro Leemann
Ristorante Joia, Milano

«Ippocrate diceva: "Il cibo sia la tua medicina". Io invece penso che solo dando spazio al piacere si chiuda il cerchio della salute. La mia scelta è animalista, non salutista: credo che il pesce sia molto salutare, ma non mangio gli animali perché condivido il concetto platonico che tutti siamo inscindibilmente collegati l'uno all'altro. Il mio nuovo piatto Anima mundi, un tortino di piselli e ortiche con strati di insalate selvatiche e frutta alternati a cialde di sesamo e carbone vegetale, vuole esprimere questo ideale».

"Poco ma di tutto"

Gaetana Jacono Gola
Cantine Valle dell'Acate, Acate (RG)

«Viaggio molto per i miei vini, quindi sono spesso a tavola coi clienti o con gli amici, a Milano o nella tenuta di Valle dell'Acate, in Sicilia. Per sentirmi a mio agio con me stessa ho messo a punto un format quotidiano. Un'ottima prima colazione, con cereali, yogurt, frutta; un mezzogiorno molto frugale, magari con mandorle, noci, semi; una cena leggera con una zuppa, pesce, verdure. Quando ho ospiti, mangio di tutto ma poco. E la mattina dopo, corsa o yoga».

"Sì al gelato!"

Antonella Ricci
Al fornello da Ricci, Ceglie Messapica, (BR)

«Tra ristorante, scuola di cucina e mamma a tutto tondo, la tentazione maggiore è tamponare la tensione mangiando. Oppure, alla fine del servizio, all'una di notte, bere un bicchiere di birra chiacchierando con mio marito Vinod. Un piacere che pagavo il giorno dopo sentendomi sfasata e appesantita. Adesso mangio alle sei di sera con i bambini e mentre lavoro mi idrato con spremute di limone, zenzero e menta. Così, quando ne ho voglia, posso concedermi un bel gelato».

INSALATE SUPER STAR

"Rinforzate" con carne, pesce, uova, molte delle insalate consacrate dai manuali di cucina classica e dai menu dei grandi alberghi internazionali sono veri e propri piatti unici. Pratici, freschi, equilibrati, risolvono il pasto in un'unica preparazione. Eccone 4 tra le più note.

Nizzarda

È nata a Nizza quando la città era ancora italiana (prima del 1860). La formula originale prevede fagiolini e patate lessati, peperoni rossi e gialli, pomodori, cetrioli, cipolla, tonno sott'olio, uova sode e acciughe. Da condire con sale, olio e aceto.

Waldorf

Creata a fine Ottocento dal maître dell'Hôtel Waldorf di New York, prevede parti uguali di sedano rapa e di mele Renette tagliate a dadini. Si completa con gherigli di noce e si condisce con maionese e succo di limone.

Francillon

Descritta nella omonima pièce di Alexandre Dumas figlio, pubblicata nel 1887, si compone di fettine di patate lessate e insaporite con olio, sale, vino bianco ed erbe aromatiche. Si uniscono poi cozze lessate con il sedano e lamelle di tartufo nero.

Caesar Salad

Prende il nome dal suo inventore, lo chef Cesare Cardini, cuoco italiano trasferito in America (ricetta nella pagina a fianco, nella versione con il pollo). Ebbe tanto successo che Cardini nel 1948 brevettò e commercializzò la salsa per condirla.

Fotografie di Riccardo Lettieri, Shutterstock

BRUSCHETTA DI MANZO E VERDURE SCOTTATE

tempo: 30' – per 6 persone:
__300 g__ pomodorini ciliegia
__250 g__ zucchine – __250 g__ carote
__150 g__ filetto di manzo
__6__ fette di pancarré integrale – aceto di mele
finocchietto – basilico
olio extravergine di oliva
sale fino e grosso – pepe

Scottate i pomodorini in acqua bollente e sbucciateli. Profumateli con foglioline di basilico e con 30 g di olio intiepidito. Mondate e tagliate a dadini le carote e le zucchine; tuffate le carote in acqua bollente salata, dopo 3' unite le zucchine, dopo 2' spegnete e scolate. Condite le verdure con poco aceto, finocchietto tritato, sale fino e pepe. Tagliate il filetto a dadi, conditeli con olio, sale grosso e pepe, poi scottateli su una piastra calda per 1'. Disponete carne e verdure sul pane tostato e completate con i pomodorini tagliati a metà.

CAESAR SALAD CON POLLO

tempo: 20' – per 4 persone:
__450 g__ petto di pollo a fettine – sale
__370 g__ lattuga romana – __100 g__ pane
__100 g__ Grana Padano Dop – __15 g__ senape
__15 g__ succo di limone – __5 g__ salsa
Worcester – olio extravergine di oliva

Cuocete il pollo alla piastra, con un pizzico di sale, per 2-3' per lato, poi tagliatelo a pezzetti. Tagliate il pane a dadini e saltateli in padella con un filo di olio. Mescolate pollo, pane e lattuga a pezzetti e completate con il Grana Padano a scaglie. Emulsionate la senape con il limone, la salsa Worcester, 20 g di olio e un pizzico di sale e condite l'insalata.

Semplice come l'acqua

C'È UNA NOVITÀ IN CUCINA! UN PICCOLO STRUMENTO CHE TI PERMETTE DI PREPARARE RICETTE SAPORITE E LEGGERISSIME IN MODO RAPIDO, DELICATO E SUPER PRATICO

ORMAI I BENEFICI DELLA COTTURA A VAPORE SONO SULLA BOCCA DI TUTTI. È GENUINA, NON RICHIEDE CONDIMENTI E MANTIENE INALTERATE LE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DEGLI ALIMENTI. AL CONTRARIO, POCO SI SA DI QUANTE COSE UTILI SI POSSANO FARE NEL FORNO A MICROONDE, OLTRE NATURALMENTE A SCONGELARE E RISCALDARE IL LATTE! PER SFRUTTARE LA VELOCITÀ DI FUNZIONAMENTO DI QUESTO ELETTRODOMESTICO, CHE MOLTI HANNO IN CASA, MA ALLO STESSO TEMPO GARANTIRSI PASTI SANI E LEGGERI TESCOMA PROPONE UN'IDEA GENIALE.

È LA VAPORIERA PER MICROONDE DELLA LINEA PURITY MICROWAVE. PERFETTA PER CUOCERE E MANTENERE TENERI E SUCCULENTI GAMBERI, FILETTI DI PESCE O BOCCONCINI DI POLLO, MA ANCHE VERDURE E FRUTTA, CHE ACQUISTANO NUOVO CARATTERE E RESTANO PIÙ SAPORITE, COLORATE E CONSISTENTI. COMPATTA E MANEGGEVOLE LA VAPORIERA È COMPOSTA DA UN CONTENITORE IN CUI VERSARE L'ACQUA, UN CESTELLO FORATO PER LE PIETANZE E UN COPERCHIO PER SIGILLARE. DOPODICHÉ BASTA INFORNARE. E ALLA FINE NON SERVE IL DETERSIVO: È SUFFICIENTE SCIACQUARE TUTTO!

TUTTE LE COMPONENTI DELLA VAPORIERA SONO PRODOTTE IN UNA SPECIALE PLASTICA CON **TECNOLOGIA NANOCARE™** CHE NON ALTERA I SAPORI DEL CIBO E NON NE ASSORBE ODORI E COLORI.

L'AIUTO DELLE ERBE

più gusto, meno sale

Le **erbe aromatiche**, ricche di oli essenziali, hanno un ruolo fondamentale: danno profumo e sapore ai piatti consentendo di ridurre sensibilmente la quantità di sale (non si dovrebbero superare 5 grammi al giorno).

INSALATA DI POLPO, ICEBERG E PESCHE

tempo: 1 ora e 10' – per 4 persone: ***1,2 kg*** *polpo pulito* ***150 g*** *1 cetriolo –* ***130 g*** *insalata iceberg pulita –* ***2*** *pesche noci –* ***1*** *cedro timo – olio extravergine di oliva – sale*

Lessate il polpo per 40' e fatelo raffreddare nella sua acqua. Sbucciate il cetriolo con un pelapatate, poi tagliatelo a nastri sempre con il pelapatate (eliminate il torsolo). Sbucciate il cedro e tagliate a striscioline la parte bianca della scorza, tenendone circa 60 g. Tagliate a dadini le pesche. Pulite il polpo e tagliatelo a pezzetti. Mescolate gli ingredienti con l'insalata e condite con olio, sale, succo di cedro e timo.

L'era dell'abbattitore

NE AVETE SEMPRE SENTITO PARLARE, MA LO SAPETE DAVVERO A CHE COSA SERVE? L'ABBATTITORE È L'INNOVAZIONE DELLA CUCINA

FINO A QUALCHE ANNO FA ERA UNA TECNOLOGIA ESCLUSIVA PER CHEF E PASTICCIERI. OGGI INVECE IL FREDDO INTENSO E IL CALORE DELICATO SONO DISPONIBILI PER LE NOSTRE CASE E CI OFFRONO POTENZIALITÀ STRAORDINARIE. LO SCORSO MESE ABBIAMO PARTECIPATO AD UN **CORSO SULL'ABBATTITORE LIFE** ORGANIZZATO DA **COLDLINE**, AZIENDA CON GRANDE ESPERIENZA NEL MONDO PROFESSIONALE, E ABBIAMO SCOPERTO CHE ATTRAVERSO LE FUNZIONI DI ABBATTIMENTO, SURGELAZIONE, DECONGELAMENTO, LIEVITAZIONE, CONSERVAZIONE, CRISTALLIZZAZIONE DEL CIOCCOLATO, RAFFREDDAMENTO BOTTIGLIE E YOGURT È POSSIBILE ORGANIZZARE IL PROPRIO MENÙ IN POCO TEMPO. ANTIPASTI, SUGHI, PRIMI E SECONDI PIATTI, PESCE, VERDURE, LIEVITATI, DESSERT E OGNI ALTRO PIATTO PUÒ ESSERE **PREPARATO CON LARGO ANTICIPO** E CONSUMATO AL BISOGNO, COME FOSSE APPENA COTTO. LA **QUALITÀ** CHE RIESCE A MANTENERE L'ABBATTITORE LIFE È SORPRENDENTE. **GUSTO E BENESSERE** È CIÒ CHE CERCANO LE PERSONE CHE AMANO LA CUCINA E DESIDERANO UNO STILE DI **VITA SALUTARE**. TUTTI VOGLIAMO MANGIARE CIBI SANI, STAGIONALI E PREPARATI IN CASA, MA IL TEMPO PER CUCINARE SPESSO È POCO. L'ABBATTITORE LIFE È LA SOLUZIONE PERCHÉ TUTTO QUESTO DIVENTI REALTÀ.

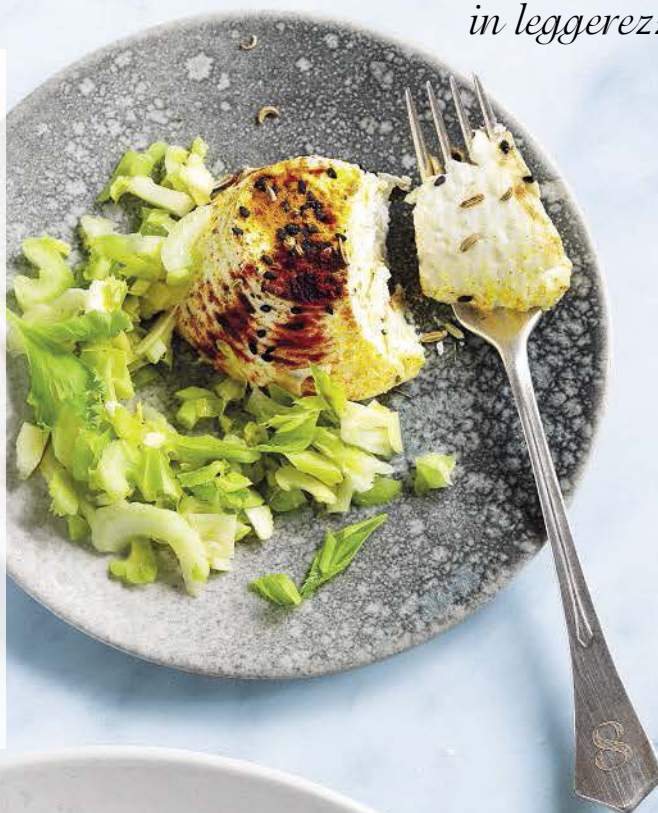
SCOPRITE COME FUNZIONA L'ABBATTITORE LIFE ISCRIVENDOVI AI CORSI GRATUITI SU WWW.COLDLINELIVING.IT

GLI ABBATTITORI DELLA GAMMA **LIFE**, DA INCASSO O DA POSIZIONAMENTO LIBERO, SONO SEMPLICI DA USARE GRAZIE AL PIÙ GRANDE DATABASE DI PROGRAMMI TESTATI

coldline

RICOTTINE AL FORNO CON SPEZIE E SEDANO

tempo: 30′ – per 4 persone:
400 g *4 ricottine*
100 g *cuore di sedano con le foglie*
sesamo bianco e nero
semi di finocchio – paprica
curcuma – peperoncino – limone
olio extravergine – sale – pepe

Mettete le ricottine su una placca da forno, conditele con olio, sale e pepe, paprica, curcuma e peperoncino. Aggiungete sesamo, semi di finocchio e qualche goccia di limone. Infornatele a 160 °C per 20-25′. Servitele con il sedano tagliato sottile, condito con olio, limone e sale.

CUSCUS CON LENTICCHIE E PRIMO SALE

tempo: 30′ – per 4 persone: ***300 g*** *formaggio primo sale*
200 g *cuscus di grano saraceno e ceci*
150 g *lenticchie rosse decorticate –* ***30 g*** *pomodorini secchi*
menta – alloro – olio extravergine di oliva – sale – pepe

Portate a bollore 300 g di acqua con una foglia di alloro; lessatevi le lenticchie per 4′, salatele e fatele raffreddare nella loro acqua. Sminuzzate i pomodorini e spezzettate 10 foglie di menta in una ciotola; aggiungete 250 g di acqua a 90 °C e lasciate riposare finché non si sarà intiepidita, quindi versate tutto sul cuscus, con un filo di olio. Fate idratare per 5-6′. Sgranatelo con una forchetta e aggiungete le lenticchie scolate e il primo sale a cubetti. Completate con olio, menta e pepe.

CUCINARE IL **BUON UMORE**

“Non esiste nulla che non possa essere risolto con un sorriso e un buon pranzo”. Un vecchio detto sottolineava lo stretto legame tra cibo e felicità, oggi confermato dalla scienza. Molti alimenti possono migliorare il nostro umore, grazie a particolari sostanze (triptofano e tirosina) utili per costruire serotonina, noradrenalina e dopamina, i neurotrasmettitori di serenità e piacere. Gli ingredienti su cui puntare sono vari, tutti saporiti e appaganti, perché la felicità non è solo questione di chimica.

di Giorgio Donegani

LA SCACCHIERA DEL BENESSERE

Pasta
Stimola la produzione di serotonina, facilitando il trasporto del triptofano al cervello: allegria assicurata.

Pollo e tacchino
Contengono triptofano e alzano il livello di dopamina nell’organismo: leggero e antidepressivo!

Germe di grano
Contiene vitamina B6 che facilita l’utilizzo del triptofano e migliora la produzione della serotonina.

Cioccolato
Contiene teobromina che dà lo sprint ed è una miniera di sostanze antidepressive naturali.

Banane
Ottima fonte di serotonina e magnesio, favoriscono il buon umore, l’equilibrio mentale e il sonno.

Tuorlo d’uovo
Fornisce colina e lecitina, sostanze che migliorano la funzionalità delle cellule nervose.

Mandorle
Sono un’ottima fonte di magnesio, che aiuta a migliorare la nostra capacità di adattarsi allo stress.

Miele
Libera una sostanza tranquillante, simile a quella che i neonati producono spontaneamente.

Sardine
Sono tra i pesci più ricchi di omega 3, utili alle cellule del sistema nervoso per tenere alto il tono dell’umore.

Peperoncino
Con il suo sapore piccante stimola la produzione di endorfine, efficacissime antistress.

Formaggi
Oltre a essere ricchi di triptofano, sono una miniera di calcio, che ha proprietà calmanti.

Legumi secchi
Sono ottime fonti di vitamina B6 e di tirosina, necessaria per produrre i “neurotrasmettitori della felicità”.

Fotografie di 123rf, Fotolia, Arch. LCI

CREMA DI VERDURE CON SPIRULINA

tempo: 30' – per 4 persone:
__50 g__ lupini in salamoia
__2__ falde di peperone rosso – sale
__1__ melanzana – __1__ cavolo rapa – alloro
spirulina in polvere (alga essiccata)

Spuntate la melanzana, sbucciatela e tagliatela a cubetti. Mondate il cavolo rapa e tagliatelo a dadini. Mettete gli ortaggi in una pentola con 700 g di acqua, sale e una foglia di alloro e cuocete per circa 25'. Tenete da parte qualche cubetto di verdura e frullate tutto il resto, ottenendo la crema. Sbucciate il peperone e tagliatelo a dadini; sbucciate i lupini. Servite la crema con le verdure tenute da parte, i peperoni e i lupini. Spolverizzate con un pizzico di spirulina.

SPIGOLA MARINATA

tempo: 50' – per 4 persone:
__550 g__ filetti di spigola adatti al consumo crudo
__70 g__ zenzero fresco
__4__ maracuja – __1__ zucchina (il verde)
olio extravergine di oliva – sale

Pulite i filetti di spigola e tagliateli a fettine sottilissime. Grattugiate lo zenzero, poi strizzatelo in un telo sottile per ottenere il succo. Versatelo sul pesce e lasciate marinare coperto in frigorifero per 30'. Frullate i maracuja e passateli al setaccio. Emulsionate il succo ottenuto con 50 g di olio e un pizzico di sale. Sgocciolate un po' le fettine di spigola e disponetele nei piatti, quindi completatele con l'emulsione e il verde di zucchina a filetti.

VIA LIBERA AL PIACERE

Meno zucchero, meno grassi, meno calorie: possibile che sia anche buono? Servono alchimie diverse, studio e tanta sperimentazione. Ma il premio non ha eguali: dolci che soddisfano, senza sensi di colpa. È questa la nuova pasticceria.

Storia di un goloso di salute

Se c'è un pasticciere che incarna fisicamente il suo ideale professionale, non c'è esempio migliore di **Luca Montersino**. Biondo e sorridente con quel tratto discreto tipico dei piemontesi, quindici anni fa, quando la richiesta sembrava inesistente, si è messo a fare dei dolci che si proclamavano sani e golosi. Pochi ci credevano ma lui, ostinato, è partito per l'esplorazione di quel territorio alla ricerca dell'incontro tra due concetti che sembravano procedere in direzioni opposte. Aveva così ragione che, in rapida successione, gli scaffali di Eataly si sono riempiti dei suoi "Golosi di salute", è diventato un docente-star su Alice Tv e, a Chieri, ha fondato iCook, la sua attuale accademia di pasticceria. Gli abbiamo chiesto i segreti dei suoi dolci.

Da pasticciere "normale" a pasticciere "salutistico". Una conversione. «Ero direttore dell'Etoile (Istituto superiore di arti culinarie *ndr*) e mi capitava spesso che, ai corsi di aggiornamento, i più giovani chiedessero come fare dei dolci senza latte o senza zucchero perché i clienti li cercavano. Allora ho cominciato a fare esperimenti e mi sono reso conto che si potevano creare cose buone, ma buone davvero».
Dolce di pasticceria contro dolce fatto in casa. «Gran parte della pasticceria andava e va avanti con semilavorati e preparati, perché quello che interessa al professionista sono le caratteristiche tecniche che gli garantiscano la riuscita. Una torta deve poter reggere due giorni di vetrina, il trasporto, una botta di caldo. Tutte faccende che non esistono in casa».
Se si hanno necessità di salute o capricci di linea, meglio allora il fai-da-te casalingo. «Lì lo scoglio è imparare a usare gli ingredienti sostitutivi adatti a quelli che si tolgono. Non si può dire semplicemente: invece dello zucchero metto il dolcificante oppure dimezzo le uova. I rapporti tra volumi, consistenze, lievitazione sono fondamentali. Pena un dolce sanissimo ma immangiabile. Comunque evitiamo la tentazione delle scorciatoie delle buste pronte». *(F.F.)*

I CONSIGLI DI LUCA MONTERSINO

Documentatevi

«A casa si possono fare dolci golosi e leggeri a patto di familiarizzarsi con i ricettari adatti. È fondamentale capire che ruolo hanno lo zucchero, i grassi, i latticini, le uova, le farine, cioè i cinque ingredienti base dei dolci, per capire come sostituirli».

Non confondete

«Leggero non coincide con salutare. L'olio forse è più sano del burro, ma è più calorico; i cereali senza glutine forse sono più digeribili della farina di grano, ma quanto a calorie possono essere persino superiori. Leggete sempre le indicazioni nutrizionali sulle confezioni».

Sottraete senza paura

«A casa c'è il grande vantaggio che si può diminuire lo zucchero delle ricette del 20-30 per cento ottenendo un dolce meno calorico e meno stucchevole. Diverso è il caso delle pasticcerie, perché lo zucchero è un conservante potente».

PIÙ DOLCE LA VITA

Zucchero bianco o bruno? Non c'è quasi differenza quanto a calorie e proprietà. Ma ci sono anche ottime alternative.

Miele

Costituito prevalentemente da glucosio e fruttosio, è ricco di minerali, enzimi e vitamine del gruppo B. Dà il 25% di calorie in meno dello zucchero.

Stevia

Si ottiene dalle foglie della *Stevia rebaudiana*, non dà quasi calorie e dolcifica molto più dello zucchero. Unico inconveniente: per nascondere il suo retrogusto di liquirizia, viene spesso miscelata con altri dolcificanti.

Malto

Si produce facendo germinare l'orzo (o il riso). Costituito dal 20% di acqua, ha un potere dolcificante di 1/3 inferiore allo zucchero, ma è ricco di minerali, tra cui magnesio, e di vitamine del gruppo B.

Melassa

Sottoprodotto della lavorazione dello zucchero, è meno calorico e ha una composizione salina più ricca.

Sciroppo di acero

Ricavato dalla corteccia dell'albero, contiene ben il 33% di acqua ed è perciò meno calorico dello zucchero (viene usato nelle diete dimagranti).

Fotografie di 123rf, Arch. LCI

TORTA DI RICOTTA E PESCHE

tempo: 1 ora e 20′ – per 6 persone:
***200 g** ricotta – **200 g** farina – **140 g** zucchero di canna – **50 g** burro più un po′ **6 g** lievito in polvere per dolci – **3** uova **2** pesche noci – **1** tuorlo – zucchero a velo – sale*

Lavorate la ricotta con lo zucchero di canna e un pizzico di sale, con una frusta elettrica. Unite le uova e il tuorlo, uno per volta, poi il burro fuso, infine la farina e il lievito. Aggiungete una pesca a dadini, con la buccia, e versate in una tortiera imburrata (ø 18 cm, h 6 cm). Coprite con l'altra pesca a fettine (con la buccia) e zucchero a velo. Infornate a 180 °C per circa 1 ora. Accompagnate a piacere con yogurt e salsa di lamponi.

FRUTTA CON SALSA DI CIOCCOLATO

tempo: 30′ – per 6 persone: ***900 g** frutta fresca mista a pezzetti: ananas, uva, pera, banana, fragole, papaia **100 g** cioccolato fondente*

Fondete il cioccolato a bagnomaria, togliendolo dal fuoco appena si è sciolto. Scaldate finché non comincia a fumare (senza bollire) 170-190 g di acqua e versatela sul cioccolato. Mescolate fino a ottenere una salsa fluida e lasciatela raffreddare. Servitela con la frutta a pezzetti.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **30 giugno***

LO STILE IN TAVOLA Ciotoline della millefoglie, piatto del cuscus, ciotola della Caesar Salad, piatto della torta e ciotoline della salsa al cioccolato K.H. Wurtz, bicchiere della millefoglie Bormioli Rocco, tortiera GioveLab, tessuti La Fabbrica del Lino, fondo Scandola Marmi.

MANGIAR SANO? **FACILE E HI-TECH**

di Sara Tieni

Se una routine alimentare curata e tutta naturale vi sembra un'utopia nell'incalzare degli impegni quotidiani, sappiate che qualcosa è cambiato (in meglio). In vostro aiuto arrivano servizi per facilitare la vita anche ai consumatori più esigenti. A partire dalla grande distribuzione, che sempre più spesso offre linee di prodotti biologici e certificati, per finire con i fast food attenti alla salute, e alle calorie.

TENDENZE "VERDI"

Le app

Lo smartphone può essere un buon alleato anche nel seguire una dieta equilibrata. Basta scaricare gli strumenti giusti. Tra questi **Artichalk**, che aiuta gli utenti a pianificare i pasti in rapporto allo stile alimentare e al dispendio calorico di ciascuno. Con **Edoapp** invece basta inquadrare il codice a barre di un alimento per ottenerne tutti i dettagli nutritivi; l'app attribuisce un punteggio da 1 a 10 e avverte in caso di intolleranze alimentari dell'utente.

I supermercati

Oltre cento negozi in tutta Italia con alimenti bio ed equo-solidali, prodotti per la casa e il bambino e servizio di e-commerce: è l'offerta della catena **NaturaSì**. Arriva invece dalla Francia la catena **Bio c'Bon**, nata nel 2009 e presente in Italia con 4 negozi a Milano: stile provenzale, un nutrito banco dei formaggi, cereali e biscotti da acquistare sfusi, quasi 4000 prodotti certificati e, tra le chicche, i "ritrovati", una linea di cereali e legumi di varietà antiche.

Fast food e ristoranti

Il trend è ormai consolidato: fast food non fa più rima con cibo spazzatura. Sono sempre più numerose le offerte per chi vuole mangiare uno spuntino sano e veloce. A Milano c'è **JuiceBar**, catena bio di cucina fusion italo-giappo-americana anche take-away. Tra le novità, le agro-hamburgerie che usano prodotti locali. A Torino c'è **M** Bun**, a Roma lo sfizioso **Banco**. Per chi punta all'alta cucina, il ristorante **Elsa** a Montecarlo è il primo stellato biologico al mondo, diretto dallo chef italiano Paolo Sari.

Le lunch box

Difficile conciliare la pausa pranzo con linea, gusto e salute? No, se qualcuno vi recapita in ufficio piatti perfettamente calibrati. È il caso di **Go Fresh!**, azienda milanese bio ed ecologica che effettua solo consegne in bici. Tra le specialità, polpette e centrifugati vitaminici. Precursore in questo campo, sempre a Milano, è **Diet to Go** che da 10 anni recapita ricette con il giusto equilibrio di carboidrati, proteine e grassi, con la possibilità anche di fare abbonamenti mensili; tra le proposte, i menu detox, mediterraneo o vegetariano.

MERCATI 2.0

Zolle.it

Dal 2009 consegna a **Roma** città il meglio di piccoli produttori e agricoltori laziali: formaggi, uova, frutta, verdura ma anche torte fatte in casa e conserve. Tra i fan anche l'attrice Micaela Ramazzotti.

Lunebuone.it

Nasce dall'idea di un ex costruttore, Marco Cattani, la spesa bio a domicilio più amata dell'**Emilia Romagna**. Tra le nuove proposte, le farine biologiche.

Cortilia.it

Frutta e verdura ma anche salumi romagnoli formaggi, pesce, conserve, carni d'eccellenza e tanti altri prodotti genuini. Consegna in **Lombardia** e nelle province di Torino, Novara, Bologna e Modena. Per voi, solo il 27/09, anche una selezione di prodotti regionali.

Fotografia di Marie Sjoberg

Il latte delle meraviglie

SI ESTRAE DALLE **MANDORLE** ED È UNA BEVANDA RICCA DI VIRTÙ. SEDUCE DA SEMPRE I GRANDI CUOCHI E I GOLOSI. E OGGI CONQUISTA CHI SEGUE DIETE VEG E SENZA LATTOSIO. ECCO COME PREPARARLO E PROVARLO IN DUE RICETTE SORPRENDENTI

RICETTE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI SARA TIENI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Mandorle nel mallo, la parte carnosa del frutto che avvolge il seme. Colte nella seconda metà di agosto, le mandorle vengono essiccate per una quindicina di giorni, in modo che il mallo si stacchi completamente. Una volta sgusciate, sono pronte per l'utilizzo.

Delizia versatile e amica della salute, il latte di mandorle evoca in un sorso la Sicilia e le sue arcaiche radici culinarie. La sua fortuna comincia con i ***monaci*** che, nel Medioevo,"brevettarono" una bevanda nutriente da consumare nei digiuni della Quaresima. Il frutto dell'ingegno aguzzato dalle privazioni della mensa è oggi uno degli alimenti più usati nelle diete: nutriente, ricco di vitamine, di ferro e di magnesio, non contiene né lattosio, né glutine, ed è perciò perfetto per chi segue un regime vegano o soffre di intolleranze. In più, è privo di colesterolo ed è un buon equilibratore della flora intestinale. Salato, è un ingrediente molto amato nella cucina contemporanea. Dolce, è piacevolissimo servito freddo, aggiunto nel caffè ghiacciato o trasformato in granita, altro grande classico siciliano. I cultori prevedono l'uso di mandorle doc, tritate a mano, in particolare delle varietà pizzuta di Avola, tipica della ***Val di Noto,*** molto aromatica. Addolcitelo come vuole la tradizione: con miele di zagara, ottenuto dai fiori d'arancio, e profumatelo con un po' di scorza di limone "femminello" di Siracusa, la varietà più ricca di oli aromatici.

FINTE PASTE DI MANDORLE

Tempo: 45 minuti
Ingredienti per 24 pezzi:
200 g mandorle senza buccia
140 g zucchero a velo
50 g farina di mandorle – 2 albumi

Mescolate in una ciotola le mandorle fresche tritate con la farina di mandorle, lo zucchero a velo e gli albumi. Aromatizzate a piacere con la scorza di un limone non trattato. In alternativa potete usare la scorza di arancia o un pizzico di cannella in polvere. Ricavate 24 palline da 10-12 g l'una e posatele su una teglia foderata di carta da forno, a distanza regolare tra loro. Schiacciatele leggermente verso il basso "pizzicandole" tra pollice, indice e medio, dandogli la classica forma della pasta di mandorle. Cuocete nel forno ventilato a 180 °C per 10-12'. Sfornate, fate intiepidire e servite. Spolverizzate a piacere con altro zucchero a velo.

L'idea di questi dolcetti, facili e veloci, è venuta a Joëlle per recuperare le mandorle tritate usate per il latte. Morbidi e delicati, sono molto più magri e leggeri delle tradizionali paste di mandorle, ma ugualmente irresistibili.

PANNA COTTA SALATA AL LATTE DI MANDORLE

Tempo: 15 minuti più 16 ore di riposo
Ingredienti per 4 persone:
500 g *latte di mandorle*
80 g *mandorle salate con la buccia*
10 g *gelatina alimentare in fogli*
1 *limone non trattato – origano – maggiorana basilico – pepe nero in grani – sale*

Mettete in infusione, nel latte di mandorle a temperatura ambiente, 3 rametti di maggiorana, 3 rametti di origano e 5-6 foglie di basilico fresco, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Fate riposare per 12 ore in frigorifero. Filtrate, trasferite il latte in una casseruola e scaldatelo fino a 45 °C, facendo attenzione a non superare questa temperatura per non alterarne il sapore. Mettete a bagno la gelatina in acqua fredda, scolatela, strizzatela e fatela sciogliere sul fuoco per qualche secondo, quindi aggiungetela al latte di mandorle e amalgamate bene. Distribuite questo composto in quattro stampi da panna cotta. Lasciate riposare in frigo per almeno 4 ore. Servite ben freddo, decorando con le mandorle tagliate grossolanamente a fettine, un pizzico di scorza di limone e, a piacere, fiocchi di sale e qualche erba tritata.

Come si fa il latte di mandorle

IL METODO CONTEMPORANEO...

Tempo: 45 minuti più 4-6 ore di riposo
Ingredienti per circa 1 litro di latte di mandorle
200 g mandorle con la buccia
1 limone non trattato – miele – cannella

1. Cuocete le mandorle in acqua a 90 °C per 2-3', avendo cura di non superare questa temperatura: se ne guasterebbe il sapore. Saranno pronte quando la pelle inizierà a sollevarsi. Scolatele e raffreddatele velocemente in una ciotola con acqua e ghiaccio.
2. Scolatele su un canovaccio pulito e tamponatele, quindi sbucciatele.
3. Versate le mandorle sbucciate in un mixer potente insieme a 900 g di acqua a 3-4 °C. Frullatele velocemente fino a polverizzarle. Fate riposare in frigorifero per almeno 4-6 ore.
4. Filtrate con un setaccio, schiacciando molto bene il trito di mandorle finché non risulta quasi asciutto. Addolcite con il miele secondo il vostro gusto e aromatizzate con scorza di limone e un pizzico di cannella. Si conserva in frigo per 3 giorni.

...E QUELLO ANTICO

1. Dopo aver sbollentato e pelato le mandorle, tritatele molto finemente con un coltello finché non assumono la consistenza di una farina grossolana.
2. Raccoglietele in una garza di cotone a maglie sottili. Stringete i lembi del telo torcendoli per far aderire la stoffa alle mandorle, ottenendo un sacchettino.
3. Immergete il sacchettino in acqua fredda a 3-4 °C e ritraetelo più volte per circa 10', quindi lasciatelo in infusione nell'acqua in un luogo fresco per 8-10 ore. Sollevate la garza e strizzatela molto bene per far uscire tutto il liquido. Aromatizzate con scorza di limone e miele e servite. Questa versione risulterà più delicata ed "evanescente" di quella fatta con il frullatore.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'**8 giugno***

LO STILE IN TAVOLA Piatto con le mandorle nel mallo, Uh la la Ceramics, bicchiere del latte di mandorle e ciotole di vetro Bormioli Rocco, piattino esagonale GioveLab, grembiule blu Tac Workwear, Power Blender Vitamix.

Ospiti improvvisi

UN VASSOIO SCENOGRAFICO DA COMPORRE COME UNA SCULTURA EDIBILE È L'APPRODO SICURO PER RISOLVERE CON ELEGANZA LE PICCOLE EMERGENZE DEL RICEVERE

UNA SOLUZIONE D'EFFETTO DA REALIZZARE IN UNA MANCIATA DI MINUTI. UN GRANDE FORMAGGIO, DUE O TRE INGREDIENTI SEMPRE IN DISPENSA, UN PAIO DI FRUTTI DI STAGIONE. E I FAMOSI BUCHI DELL'EMMENTALER, CHE AGGIUNGONO MOVIMENTO E PERSONALITÀ ALLA COMPOSIZIONE DI SAPORI, COLORI E CONSISTENZE.

CON I SUOI CARATTERISTICI BUCHI L'EMMENTALER DOP È IL FORMAGGIO SVIZZERO DI CARATTERE E SAPORE INCONFONDIBILI. PRODOTTO ANCORA IN MODO ARTIGIANALE, È DISPONIBILE IN 3 DIVERSE TIPOLOGIE DI STAGIONATURA.

Un quadro di formaggio

Per quattro persone vi serviranno circa 200 grammi di Emmentaler Dop, una fetta di mango, dei tocchetti di frutta di stagione, come la pesca e il fico, dei lamponi e un pezzetto di arancia candita, o di cedro se preferite. Poi, per aggiungere consistenze e aromi diversi, abbiamo aggiunto un peperoncino dolce tagliato a listerelle, qualche goccia di glassa di aceto balsamico, della granella di cacao, quattro o cinque fave lessate e altrettante noci di macadamia. Per completare con un tocco raffinato, infine, ci staranno bene anche qualche petalo di fiori edibili e qualche germoglio. Una volta raccolti tutti gli ingredienti, potete dar vita al vostro piatto. Iniziate tagliando l'Emmentaler in bocconi di forma rettangolare, triangolare e cubica più o meno della stessa misura, e disponeteli in modo uniforme su un vassoietto di portata. Adagiate sopra ogni boccone uno degli ingredienti preparati, alternandoli per forma e per colore. A questo punto frullate la fetta di mango fino a ottenere una salsa liscia, versatela a gocce negli spazi liberi del piatto e fate lo stesso con la glassa di aceto balsamico. Decorate coi petali e portate in tavola abbinando la composizione con un calice di rosé.

Variazioni sulla panzanella

IN PRINCIPIO C'ERANO IL PANE, L'ACETO E LE CIPOLLE. POI È ARRIVATO IL RESTO. MA QUESTA SPECIALITÀ TOSCANA CONSERVA LA SUA **ANIMA RUSTICA**. E I FORNELLI RESTANO SPENTI

RICETTE GIOVANNI ROTA
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Oggi è sufficiente andare dal fornaio, ma una volta il pane si preparava a casa. E guai a sprecarlo. Quello che avanzava si utilizzava in molte ricette, che ora definiamo "di recupero", mentre allora erano la base della tavola contadina. In Toscana, fra le preparazioni tipiche nate dall'usanza di ammorbidire con un liquido il pane secco, c'è la panzanella, detta anche *pan molle*. La sua semplicità campagnola e la sua freschezza si sono meritate anche l'elogio affettuoso di un grande pittore del Cinquecento. Così la descrive il Bronzino: "*...ma chi vuol trapassar sopra le stelle di melodia v'aggiunga olio ed aceto e'ntinga il pane e mangi a tirapelle […] una insalata di cipolla trita colla porcellanetta e citriuoli […] considerate un po' s'aggiungessi basilico e ruchetta*". Qui non c'è traccia dei pomodori, a quell'epoca solo ornamentali, mentre si parla dell'erba porcellana, cioè la portulaca, del basilico e della rucola. Qualche appunto, però, se lo guadagna il cetriolo, gradito oppure no a seconda della zona, tanto che in molti ricettari viene riportato come facoltativo. Poi c'è l'elemento chiave, il pane, che deve essere quello sciocco toscano, ideale per la sua consistenza, perché resta granuloso. Infine, spazio alle varianti locali, come l'aggiunta di tonno, acciughe, uova sode, peperoni. Ma veniamo al nome. Secondo Luciano Bezzini, cultore della Maremma livornese, "pan-zanella" nascerebbe dall'uso contadino di consumare il pane "riciclato" con le verdure sulle sponde delle zanelle, i fossi di campagna.
È meno romantica, ma forse più attendibile l'origine da *panzana*, pietanza popolare a base di pan bagnato.

La ricetta classica

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g pomodori maturi sodi
400 g pane toscano raffermo
200 g 1 cipolla rossa
200 g 1 cetriolo
15 foglie di basilico
aceto di vino bianco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

1-2. *Tagliate il pane in fette spesse circa 1 cm e adagiatele ben stese in una larga pirofila. Bagnatele con 250 g di acqua, premetele leggermente con le mani per farle inzuppare, quindi lasciatele riposare per 40-45′.*

3. *Mondate la cipolla, tagliatela a fettine sottili e raccoglietele in una ciotola con 70 g di acqua e 70 g di aceto di vino: fatele macerare per 15-20′, mescolandole spesso. Infine sgocciolatele.*

4-5. *Spuntate e sbucciate il cetriolo, tagliatelo a metà per il lungo, quindi affettate tutto in modo molto sottile. Riducete i pomodori in una piccola dadolata.*

6. *Sbriciolate il pane ammollato in una grande ciotola e, se è molto bagnato, strizzatelo leggermente.* **7.** *Unitevi le cipolle sgocciolate precedentemente, poi mescolatevi anche i cubetti di pomodoro, le fettine di cetriolo e il basilico spezzettato a mano.* **8.** *Fate riposare la panzanella ottenuta in frigorifero per circa 1 ora, poi conditela con 4 cucchiai di olio, 15 g di aceto, un pizzico di pepe e uno di sale: ricordatevi che il pane toscano è insipido, quindi salate generosamente. Portate la panzanella in tavola. Se la preparate il giorno prima, evitate di condirla per non rovinare la consistenza delle verdure.*

Le variazioni *alle pagine seguenti*

RICCA Uova di quaglia con emulsione al balsamico

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g pomodori
150-160 g olio di semi a piacere
150 g pane fresco ai cereali
40 g spinacini – **30 g** latte intero
15 g aceto balsamico – **6** uova di quaglia
3 gambi di cuore di sedano con le foglie
1 cucchiaio di semi di lino – sale

PORTATE a bollore una pentola di acqua, poi lessatevi le uova di quaglia per 3′.
TAGLIATE i gambi di cuore di sedano a cubettini, conservando le foglioline.
RIDUCETE a dadini i pomodori eliminandone i semi, quindi raccoglieteli in una ciotola insieme ai cubettini di sedano, salate tutto e mescolate in modo che le verdure si ammorbidiscano, rilasciando la loro acqua di vegetazione.
SGUSCIATE le uova con delicatezza e tagliatele a metà per il lungo.
FRULLATE con il mixer a immersione il latte con un pizzico di sale e l'aceto balsamico, aggiungendo a filo l'olio di semi, finché non ricaverete un'emulsione soffice simile alla maionese.
TAGLIATE il pane a cubetti grossolani, mescolateli con il sedano e il pomodoro ben sgocciolati e 2 cucchiai di emulsione; distribuite nei piatti la panzanella ottenuta aiutandovi con un anello (ø 9 cm), quindi adagiatevi sopra 3 mezze uova per ciascuno, qualche foglia di spinacino e le foglioline di sedano tenute da parte all'inizio.
COMPLETATE con i semi di lino e con gocce dell'emulsione rimasta.

Una delle varianti più diffuse è l'aggiunta delle uova sode. Per ottenere una presentazione più **ricercata**, abbiamo usato quelle di quaglia.

Usate pane casareccio di pasta consistente. È necessario per dare alla panzanella la giusta **corposità** ed evitare che diventi collosa.

DI MARE

Avocado, scampi e rucola

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g pane integrale raffermo
25 g rucola
20 code di scampo
2 avocado – **1** cipollotto
aceto di mele
olio extravergine di oliva
sale – pepe

AFFETTATE il pane integrale in fette spesse circa 1 cm, adagiatele in una capiente pirofila e bagnatele con 150 g di acqua: fate una leggera pressione sul pane in modo da far penetrare l'acqua e lasciatelo ammorbidire così per 40-45'.
SGUSCIATE le code di scampo, sfilatene il budellino scuro dal dorso aiutandovi con uno stuzzicadenti, poi conditele con un filo di olio e un pizzico di pepe.
MONDATE il cipollotto, tagliatelo a metà per il lungo, poi a fettine sottili.
SBUCCIATE gli avocado, eliminatene il nocciolo centrale e tagliate la polpa a dadini; raccoglieteli in una ciotola con le fettine di cipollotto e condite tutto con 20 g di aceto di mele, un pizzico di sale e un grosso pizzico di pepe.
SBRICIOLATE il pane ammorbidito.
ROSOLATE gli scampi, unti del loro olio, in padella per circa 1'.
DISTRIBUITE nei piatti il pane, adagiatevi sopra l'avocado e il cipollotto con il loro condimento, proseguite con foglie di rucola e completate con gli scampi rosolati, un pizzico di sale e un altro filo di olio.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***23 maggio***

Foderare gli stampi

LA TECNICA E I PICCOLI ACCORGIMENTI PER ESEGUIRE AL MEGLIO IL **PRIMO PASSO** DI OGNI BUON DOLCE

A CURA DI WALTER PEDRAZZI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

CON LA PASTA, IN UN'UNICA MOSSA

1

2

3

Una pasta di spessore uniforme e priva di lacerazioni assicura omogeneità di cottura e impedisce alla farcitura di fuoriuscire, bruciandosi. In caso si lacerasse, si può comunque "rattoppare". La classica tortiera a bordo basso, leggermente svasata, si fodera in un'unica mossa, con frolla, brisée o sfoglia stese sottili.

1. *Dopo avere steso la pasta, avvolgetela sul matterello.* **2.** *Appoggiatela sul bordo e srotolatela. Con le mani fate aderire delicatamente l'impasto ai bordi (foto grande).* **3.** *Rotolate infine il matterello sui bordi per rifilare la pasta debordante.*

CON LA PASTA IN 2 TEMPI

1. *Per preparazioni più rustiche, la frolla si stende a uno spessore più alto. Ritagliate il fondo a misura e adagiatelo nello stampo.* **2.** *Con la pasta rimasta modellate un cordoncino e avvolgetelo a spirale; posizionatelo nello stampo e srotolatelo contro il bordo. Sigillate il bordo al disco sul fondo, premendo con le dita.* **3-4.** *Se lo stampo ha i bordi alti, formate un nastro con la frolla rimasta e srotolatelo lungo il bordo, poi sigillatelo premendolo sul fondo e pareggiatelo rifilando l'eccesso.*

CON GRANELLE E SFARINATI

1. *Ungete gli stampi con burro fuso oppure olio, cospargeteli con farine, pangrattato, frutta secca. Se la granella è grossolana, usate burro in crema.* **2.** *Per gli stampi da soufflé, scegliete burro cremoso e zucchero: una superficie regolare favorisce la crescita del soufflé.*

CON I SAVOIARDI

1. *Gli stampi troncoconici da charlotte si tappezzano sul fondo: una volta capovolti, il decoro sarà in superficie. Ritagliate i savoiardi a forma di petali.* **2.** *Disponeteli a fiore; con un tagliapasta rotondo ricavate un dischetto e ponetelo al centro dei savoiardi.*

CON PANCARRÉ O PAN DI SPAGNA PER LO ZUCCOTTO

1. *Appoggiate il pane nello stampo e segnate la lunghezza dal centro alla sommità del bordo. Ritagliatelo in misura, in tanti triangoli isosceli: più sono stretti e uniformi, migliore sarà il risultato.* **2-3.** *Posizionateli con il vertice al centro dello stampo, uno a fianco all'altro fino all'ultimo, che andrà un po' pressato, incastrandolo. Infine, rifilate i bordi con un coltello.*

Questo servizio è stato realizzato e fotografato per voi nella nostra cucina il ***14 marzo***

Nella prossima puntata: **la pentola a pressione**

Il gusto di ricominciare

IL RIENTRO DALLE VACANZE È L'OCCASIONE PER UNA CENA SPECIALE: PREPARARLA SENZA FATICA E CON LA CERTEZZA DEL RISULTATO NON È DIFFICILE, SE SI SCEGLIE LA SPESA DIPIÙ

UNA SERA DI FINE ESTATE: IL PIACERE DI RITROVARE DOPO LE VACANZE GLI AMICI INTORNO A UNA TAVOLA IMBANDITA SI SCONTRA CON IL POCO TEMPO A DISPOSIZIONE, NEL RITORNO ALLA ROUTINE. A CUCINARE, PERÒ, SI INIZIA FACENDO LA SPESA, E SCEGLIENDO CON ATTENZIONE LE MATERIE PRIME OGNI PROBLEMA SI RISOLVE: IL GIUSTO TAGLIO DI CARNE PER PREPARARE UN OTTIMO ARROSTO E I PRODOTTI DELIDOR, "CUOR DI SCELTA" E "PIÙ ROK" PER CREARE UN BUON CONTORNO. BASTA FARE UN GIRO NEI SUPERMERCATI DIPIÙ E IL GIOCO È FATTO. MENTRE L'ARROSTO CUOCE, CON LE SALSE ALLE CIPOLLE E AI CARCIOFI, SI POSSONO REALIZZARE GOLOSI CROSTINI PER L'ANTIPASTO. I CARCIOFI SURGELATI, SPADELLATI CON UN PO' DI PREZZEMOLO E DI AGLIO, DIVENTANO ANCHE UN DELIZIOSO CONDIMENTO PER LA PASTA. UN'INSALATA GIÀ LAVATA RINFRESCA IL TUTTO. IMMANCABILE, UNA BOTTIGLIA DI VINO ROSSO ACCOMPAGNA IL MENU: PERCHÉ NON SCEGLIERNE UNA CHE RICORDI LE NOSTRE VACANZE? SEMPRE AL GIUSTO PREZZO, CON DIPIÙ.

SALSE, SUGHI, VERDURE, VINI... E MOLTO ALTRO. NEI SUPERMERCATI DIPIÙ SI POSSONO ACQUISTARE TAGLI DI CARNE FRESCA E SELEZIONATA, SEMPRE PROVENIENTE DA FILIERE CONTROLLATE: UNA GARANZIA PER LA RIUSCITA DI OGNI PIATTO, NEL RISPETTO DELLA QUALITÀ E SENZA RINUNCIARE ALLA CONVENIENZA. CON I MIGLIORI INGREDIENTI IL RISULTATO È ASSICURATO.

UN CONTORNO CHE LEGA CON OGNI SECONDO, SEMPRE GRADITO A TUTTI? I CLASSICI SPICCHI DI PATATE AL ROSMARINO. QUELLI "PIÙ ROK" SONO SUBITO PRONTI, E SUBITO BUONI.

Rotolo di vitello alle erbe

Ingredienti per 8 persone:
2 kg punta di petto di vitello
2 carote – 1 gambo di sedano
1 cipolla – rosmarino
salvia – timo – maggiorana
olio extravergine di oliva – sale

Mondate sedano, carote e cipolla e tagliateli a pezzettoni. Pulite la carne dal grasso in eccesso e apritela sul lato più lungo in modo da ottenere una superficie omogenea. Sfogliate 2 rametti di rosmarino, 2 o 3 di timo e altrettanti di maggiorana. Tritateli insieme a qualche foglia di salvia. Cospargte la carne con il trito di erbe, poi arrotolatela e legatela a mo' di arrosto con lo spago da cucina. Rosolatela in una casseruola con 2 cucchiai di olio, in modo da arrostirla bene su tutti i lati. Mettete in casseruola anche gli scarti, che serviranno a insaporire il brodo. Bagnate la carne con abbondante acqua, fino a coprirla. Aggiungete le verdure, salate poco e portate a bollore. Abbassate il fuoco, coprite e cuocete per 2 ore e 15'. Tpgliete la carne dal brodo, eliminate lo spago, salatela e avvolgetela in un foglio di carta da forno, poi nella pellicola e lasciatela riposare per 30'. Filtrate il brodo e regolatelo di sale; servitelo insieme alla carne, tagliata a fette.

Tra il mare e la terra

SULLE ACQUE PENSOSE DELLA **LAGUNA DI GRADO**
IL PESCE SI ACCOMPAGNA CON LA POLENTA E I PRANZI MARINARI
POSSONO FINIRE CON UN PRESNITZ.
NELL'ISOLA DEL SOLE LE TRADIZIONI DELL'ALTO ADRIATICO
RICORDANO ANCORA IL SAPORE DELL'AUSTRIA FELIX

TESTO LAURA FERRARI K.

UNA VITA PER LA PESCA A Marano si trova uno dei nuclei più importanti di casoni, i tipici ricoveri dei pescatori della laguna veneta, costruiti con le canne palustri. SOTTO, DA SINISTRA: un particolare della grande Scena di Pesca nel mosaico della basilica di Aquileia. Una rete colma di sarde a Grado, dove l'attività di pesca riprende il 10 settembre, dopo il consueto fermo estivo.

Fotografie di L. Gaudenzio/FVG, T. Valente/Realy Easy Star, A. Castiglioni; illustrazione Silvia Rossana Garavaglia

Se Grado è considerata la madre di Venezia, Aquileia è stata una delle più fulgide figlie di Roma. La cultura del mare e quella della terraferma si incontrano tra la provincia di Gorizia e quella di Udine, dove la costa adriatica guarda dritta a sud e alle sue spalle si apre la Bassa Friulana, incoronata dai monti. Qui il pesce incontra il pepe nero dell'India e il gusto mitteleuropeo del cren.

1 Acque di mezzo Attraversiamo in barca la laguna di Grado. Un'aria sospesa avvolge le barene e gli isolotti più grandi, sui quali ancora si distinguono i caratteristici ***casoni*** con il tetto di canne e paglia, un tempo abitazioni e oggi per lo più ricovero per gli attrezzi della pesca. Qui le giornate sono scandite dal moto delle maree e da gesti essenziali. Come i due colpi di polso che Mauro Tognon assesta al ***laveso*** rovente, il piccolo paiolo di ghisa utilizzato per il ***boreto*** (il brodetto gradese), dove rosola il pesce facendolo saltare – guai a girarlo con un utensile. Mauro è un figlio della laguna che quarant'anni fa ha deciso di convertire in trattoria la casa di famiglia, sull'***isola di Anfora***, tra Marano e Grado. "Tre cavasteli, un bisato spacao e dopo un rombo che xe pesse fin" (Tre cefali, un'anguilla tagliata a pezzi e poi un rombo che è pesce fine) ricorda il poeta Biagio Marin in una delle poesie dedicate a questo sapidissimo piatto, che si completa con un'abbondante presa di pepe nero, aceto e aglio. Tanto semplice quanto difficilmente replicabile. Oggi sull'isola sbarcano i diportisti in cerca di spiagge →

→
e sapori veraci e i passeggeri della motonave che da Grado fa il giro della laguna. Gli ospiti non erano altrettanto graditi quando Anfora era l'***avamposto asburgico*** che segnava il confine tra l'Italia e l'Impero austroungarico. Ed è proprio contro il vicino Porto Buso che si dice sia stato sparato il primo colpo di cannone della Grande Guerra, partito dal cacciatorpediniere Zeffiro il 24 maggio 1915.

2 L'Isola del Sole Nella spiaggia di Grado ci dà il benvenuto il bel manifesto Art Nouveau di Josef Maria Auchentaller, che all'inizio del '900 promuoveva la vocazione turistica dell'Isola del Sole. Era il 1892 quando un decreto firmato da Francesco Giuseppe sanciva la nascita della "Stazione di Cura e Bagni di Grado", meta à la page della ricca borghesia austriaca. Oggi il litorale attrezzato con un occhio di riguardo per le famiglie (ci sono aree giochi per i bambini e una zona dedicata ai cani), le moderne ***Terme Marine*** e un campo di golf a 18 buche contribuiscono a definire un'offerta che vuole mantenere una continuità con lo spirito dei suoi esordi, a tratti riuscendovi. Ma è incamminandosi per il ***castrum***, il centro storico fondato dai romani, che ci colpisce il fascino senza età di Grado. È bello perdersi tra il reticolo di calli, campi e campielli, che portano nel nome il ricordo dello stretto legame con Venezia, dove la sera aleggia l'odore delle cucine dei ristoranti.
Il pesce è il protagonista indiscusso della tavola. I menu propongono le ricette della tradizione, come ***sievoli sotto sal*** (cefali conservati sotto sale), scampi alla busara insaporiti col pomodoro, ***sardoni in savor***, cioè alici fritte e marinate con aceto e cipolla. Si trovano anche ottime proposte in chiave contemporanea. Allan Tarlao, che insieme al fratello Attias, in cucina, gestisce la Tavernetta all'Androna, abbina alla zuppa di pesce il cardamomo, le canocchie al vapore ricevono una grattugiata di cren, i crostacei sono serviti su un'insalata russa scomposta. I Tarlao fanno tesoro

Fotografie di F. Cogoli/Sime, S. Bressan/Realy Easy Star, A. Castiglioni, T. Valente/Realy Easy Star

Alora el pare feva
la **polenta** a fiama viva
soto la caldiera
una cotura misuragia
e lenta, el rito
più solene de la tera
Biagio Marin

MOSAICI D'ARTE E DI GUSTO SOPRA: la basilica di Santa Maria Assunta, ad Aquileia, ospita il più vasto e antico mosaico cristiano, portato alla luce solo nel secolo XX e per questo così ben conservato. IN ALTO, A DESTRA: sul lungomare di Grado, detto familiarmente "la Diga", la vista, nelle giornate limpide, spazia da Lignano all'Istria. Nel centro storico di Grado, la basilica di Santa Maria delle Grazie è incastonata tra le calli e la sua "androna", una sorta di corte esterna. SOTTO, DA SINISTRA: dopo la Diga inizia la spiaggia principale, ideale per passeggiate chilometriche e beach nordic walking. Gli spaghetti alla busara, uno dei piatti tipici della cucina lagunare, come li serve il ristorante Da Boschet a Gorgo di Latisana, *daboschet.it*. L'imponente basilica di Aquileia: la prima pietra fu posta allo scoccare del 313 d.C., quando l'Editto di Milano consentì il culto cristiano. Canocchie fresche (per i locali, "canoce"), popolari protagoniste in tanti piatti gradesi.

di due generazioni di ristoratori, senza mai ripetersi. E hanno in serbo una sorpresa da presentare a ***Gusti di Frontiera***, kermesse enogastronomica in programma a Gorizia dal 21 al 24 settembre: "Abbiamo ideato un döner kebab di tonno con i tranci infilzati sullo spiedo, come di solito si fa con la carne".

3 La porta d'Oriente La visita del sito archeologico di ***Aquileia*** richiede una buona dose di immaginazione. Attila prima, e successivamente i "barbari" nostrani che utilizzarono le rovine come una cava a cielo aperto, ci hanno lasciato ben poco della città che nella sua epoca d'oro, tra il IV e V secolo d.C., ospitava oltre centomila abitanti. Intuiamo il grande porto fluviale, lo splendido foro in pietra d'Istria, l'arena per i giochi. La vitalità e il prestigio dell'antica città si sentono nella mole e nello splendore della ***basilica***, sede di uno dei patriarcati più antichi e potenti della penisola. Concludiamo incantati dalla bellezza dei mosaici, dagli avvolgenti affreschi della cripta e dalla vastità del disegno architettonico, finché non giunge il momento di pensare a ritemprare il corpo. A due passi c'è la ***pasticceria Mosaico***, sosta ideale per assaggiare i dolci che mescolano la tradizione austriaca, slovena e italiana negli impasti di gubane e presnitz, massicci rotoli farciti con un visibilio di frutta secca tritata, e nella pinza triestina, un soffice pan brioche. Piero Zerbin, nella nuova sala con vista sul laboratorio, propone percorsi gastronomici guidati e svolge un'instancabile ricerca dedicata a una linea gluten free e alle sue creazioni originali, come il "***Dolce Aquileia***", →

La ricetta tipica

Le seppie sono tra i molluschi più pescati, e più popolari, nella cucina friulana di mare; la GRANCEVOLA è tipica dei fondali sabbiosi dell'Alto Adriatico. Insieme danno vita a uno dei classici più amati di Grado, e uno dei più delicati.

Seppie ripiene alla gradese

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,6 kg 8 seppie
270 g polpa di grancevola lessata
40 g burro – **2** tuorli – **1** cipolla
1 spicchio di aglio – prezzemolo
fecola di patate – vino bianco
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE le seppie, aprendole a libro, e privatele della sacca del nero e dell'osso; tenete da parte i tentacoli ed eliminate le ali.
LASCIATE ammorbidire il burro, poi unitelo alla polpa di grancevola con i tuorli e mescolate bene, finché non otterrete un composto cremoso.
DISTRIBUITE il composto sulle seppie aperte a libro, quindi chiudetele, fissandole con uno stecchino.
TRITATE finemente la cipolla, insieme con un mazzetto di prezzemolo, e schiacciate lo spicchio di aglio lasciando la buccia.
ROSOLATE in una casseruola che possa andare in forno le seppie ripiene, con 2 cucchiai di olio, i tentacoli, l'aglio e il trito di cipolla e prezzemolo, per 2-3'.
BAGNATE le seppie con mezzo bicchiere di vino bianco, salate, lasciate evaporare il vino, quindi trasferite la casseruola in forno e proseguite la cottura a 180 °C per 17-18'.
TRASFERITE le seppie su un piatto di portata e ispessite il loro sughetto con 1 cucchiaino di fecola, sciolta in poca acqua, su fiamma vivace per 1'.
ELIMINATE l'aglio, irrorate le seppie con il sughetto e portatele in tavola.

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIA BEATRICE PRADA

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **27 marzo***

fatto solo con ingredienti noti anche agli antichi abitanti: alloro, miele, noci e farro.

4 Distillato di storia A settembre, con le vinacce della nuova vendemmia, si accendono gli alambicchi. A poche centinaia di metri dal Foro Romano di Aquileia, andiamo a trovare Alessandro Comar, raffinato distillatore e titolare della Distilleria Aquileia. Se vi capiterà di incontrarlo, fatevi raccontare la storia che ha dato vita alla "Sgnape dal Checo", un distillato di benevola goliardia, oltre che di vinacce di ***cabernet***, ***merlot*** e ***refosco dal peduncolo rosso***, tipiche uve rosse della zona (con i bianchi pinot bianco e friulano). Nello spaccio accanto c'è anche una discreta scelta di vini e di altri prodotti locali come il particolare ***pesto di sclopit*** (o di silene, un'erba che cresce spontanea nei campi). Appassionato di arte e di storia, oltre che di grappe, e armato di quello che egli stesso definisce un caratteraccio, Alessandro ci ricorda come sul tracciato della pista ***ciclabile*** che dall'Adriatico arriva a Salisburgo (da tanti considerata la ciclovia più bella d'Europa), a pochi passi dalle rovine di Aquileia, si trovavano i binari della ferrovia dai quali partì diretto a Roma, nel 1921, il convoglio con la salma del Milite ignoto. Ma non c'è traccia che ricordi l'evento.

5 Due campanili Si guardano a poca distanza, quello di terra di Aquileia, massiccio e possente, piantato sui mosaici romani, e quello di mare, della basilica di Sant'Eufemia, con il suo angelo segnavento sulla cuspide: è "l'Anzolo" che dice a tutti i graisani, con le parole del poeta e paroliere Mario Pigo, "Me son quassù comò una sintinela per qui che va col remo e co' la vela!".

TESORI DI LAGUNA SOPRA: raggiungibile da Grado lungo una pista ciclabile, la passerella che sorge nell'area naturale "Caneo" si protende tra i canneti e le paludi fino a punta Sdobba, dove un osservatorio in legno regala una bellissima vista sulla foce dell'Isonzo. SOTTO, A SINISTRA: veduta aerea dell'isola di Barbana, dove sorge il santuario eretto in onore del patriarca Elia come ringraziamento per aver salvato la città da una mareggiata. Ancora oggi è meta del "Perdòn di Barbana", processione di barche imbandierate che punteggiano la laguna salpando da Grado la prima domenica di luglio. SOTTO, A DESTRA: il Santonego è un distillato reso speciale dall'infusione di una varietà marina dell'assenzio: un solo marchio registrato, e numerose interpretazioni home made gelosamente custodite nelle madie della gente del luogo. NELLA PAGINA A FIANCO: il "bisato in speo" (l'anguilla allo spiedo), piatto forte del ristorante Ai Tre Canai, a Marano Lagunare.

Fotografie di F. Cogoli/Sime, PromoTurismo FVG/F. Parenzan

DOVE MANGIARE E COMPRARE

- TRATTORIA AI CIODI Il boreto secondo le regole, nel suo habitat naturale. A Porto Buso, su una lingua di sabbia nella laguna. *www.portobusoaiciodi.it*
- SETTIMO CIELO Vista superlativa sul mare e su Grado vecchia dal 7° piano del Grand Hotel Astoria. Prodotti del territorio per un menu ogni mese diverso. *www.hotelastoria.it*
- ZERO MIGLIA La cooperativa dei pescatori di Grado gestisce questo ristorante affacciato sul canale, di fianco alla pescheria. *www.zeromiglia.it*

DOVE SOGGIORNARE

- HOTEL VILLE BIANCHI L'aristocrazia austroungarica faceva tappa qui. Comfort e atmosfera d'antan di fronte al mare di Grado. Sul cancelletto che dà sulla spiaggia c'è ancora lo stemma imperiale con l'aquila bicipite. *www.villebianchi.it*
- HOTEL DIANA Quattro generazioni di gestione al femminile per un albergo accogliente nella zona pedonale di Grado. *www.hoteldiana.it*
- B&B CASA DI GIULIA Camere curate e un bel giardino sul decumano dell'Aquileia romana. *www.casadigiulia.it*

GLI ALTRI INDIRIZZI

- Tavernetta all'Androna *www.androna.it*
- Ai Tre Canai *www.ristoranteaitrecanai.com*
- Distilleria Aquileia *www.distilleriaquileia.com*
- Pasticceria Mosaico *www.pasticceriamosaico.com*
- Gusti di Frontiera *www.gustilive.com*
- Ciclovia Alpe Adria Radweg *www.alpe-adria-radweg.com*

Per maggiori informazioni
Turismo in Friuli-Venezia Giulia *www.turismofvg.it*
Grado Impianti Turistici *www.gradoit.it*

Piaceri di cantina

UNO **SGUARDO A EST**, PER SCOPRIRE I VINI DELL'EUROPA ORIENTALE. DALL'ADRIATICO ALL'EGEO, PASSANDO PER I PAESI CONTINENTALI. E ANCORA PIÙ IN LÀ, ALLA RICERCA DELLE SUGGESTIONI DEL VICINO ORIENTE

A CURA DI VALENTINA VERCELLI

Vicini di casa

1 **SLOVENIA**
Brda Ribolla Opoka 2013 Marjan Simčič *(44 euro)*. "Opoka", in sloveno, significa "ponca", un particolare terreno che dona ai bianchi eleganza e mineralità. Le stesse che si ritrovano in questa Ribolla, prodotta sulle colline a cavallo tra Slovenia e Italia, con profumi di fiori e agrumi. La firma il vulcanico e preparatissimo Marjan, quinta generazione della famiglia Simčič, vignaioli dal 1860. Si serve a 10-12 °C.
***Buono con* carpacci di pesce agli agrumi, crostacei, tagliata di tonno.**
Distributore per l'Italia: Cuzziol Grandi Vini, tel. 0438666611, cuzziolgrandivini.it

2 **SLOVENIA**
Vipavska Dolina Pinela 2015 Guerila *(17 euro)*. Il pinela è un antico vitigno sloveno, che dà un bianco con profumi di ananas, agrumi ed erbe aromatiche. All'assaggio, rivela tutta la mineralità dei terreni, insieme a un'innata eleganza. Le uve sono prodotte secondo i dettami della biodinamica, in un ambiente ancora intatto, con ripidi vigneti circondati dai boschi. Si serve a 10-12 °C.
***Buono con* risotti delicati, carni bianche arrosto, pesci al forno e in umido.**
Distributore per l'Italia: Meteri, tel. 3246803134, meteri.it

3 **CROAZIA**
Hrvatska Istra Malvazija 2016 Kozlović *(15,50 euro)*. La malvasia è una delle tre uve autoctone dell'Istria e dà un bianco con sentori di agrumi e pesca, che si fanno più complessi dopo qualche anno in bottiglia. Quella firmata da Kozlović, cantina in attività da inizio Novecento, è fresca e piacevole, con un carattere tutto mediterraneo. Si serve a 10-12 °C.
***Buono con* prosciutto crudo, crostacei, brodetti di pesce, verdure alla griglia.**
Distributore per l'Italia: Wine&Beer, tel. 3487645795, wine-and-beer.it

Belle maniere

DI FIAMMETTA FADDA

A TU PER TU CON IL SOMMELIER

Qual è il modo migliore per un non intenditore di vini di farsi consigliare dal sommelier senza far la figura dello sprovveduto?

Cominciamo da un locale semplice. Il cameriere non si deve presentare chiedendo che cosa si beve o porgere la carta dei vini prima che l'ospite abbia consultato il menu e fatto le sue scelte. Se succede, è il caso di dirgli che ritorni dopo che si sarà deciso. Poi si può fargli una domanda facile, come: che cosa ha da offrire al bicchiere. Se la risposta è generica, per esempio non sa dire qual è la casa produttrice, tanto vale cavarsela da sé, andando su qualcosa di già orecchiato. Se invece c'è il sommelier, cioè un professionista dedicato, conviene instaurare un piccolo dialogo, specificando le proprie preferenze anche se molto generiche. Per esempio "vorrei andare verso vini leggermente aromatici, lei cosa ha in carta?"; oppure "avrei voglia di qualcosa di piacevole e non impegnativo"; oppure "ha una sua recente scoperta da consigliare?". Sarà deliziato e farà del suo meglio.

Fotografie di Riccardo Lettieri

Continentali

1 **REPUBBLICA CECA**
Ex Opere Operato 2013 Dva Duby *(18,50 euro).* Jiri Sebela è capace di trasferire nelle sue bottiglie tutta la particolarità di un terroir vocato alla produzione di vini rossi. Siamo in Moravia, al confine con l'Austria, dove cresce il St. Laurent, vitigno già apprezzato da Goethe. Nell'Ex Opere Operato diventa un rosso fresco e accattivante, che profuma di amarena. Gusto fruttato, media struttura e un grado alcolico contenuto lo rendono piacevole anche per il palato femminile. Si serve a 14-16 °C.
Buono con *insalata di riso, verdure ripiene, pollo allo spiedo.*
Distributore per l'Italia: Natives, natives.it

2 **UNGHERIA**
Tokaji Aszú 6 Puttonyos 2005 Oremus *(115 euro).* Luigi XIV lo definì "il vino dei re, il re dei vini" inaugurando la sua storia fortunata, che dura da quattro secoli. La cantina Oremus, nel cuore della regione ungherese di Tokaj-Hegyalja, è tra i migliori produttori di questo nettare dorato, a base di due uve autoctone attaccate da una muffa nobile che lo rende così particolare. Dopo un processo produttivo caratteristico e laborioso, nasce questo vino complesso, con affascinanti sentori di fiori, frutta candita e agrumi, che può invecchiare per mezzo secolo. Si serve a 8-10 °C.
Buono con *formaggi erborinati, foie gras, dolci da forno.*
Distributore per l'Italia: Gaja Distribuzione, tel. 0173635255, gajadistribuzione.it

3 **ROMANIA**
Miniș Fetească Regală 2016 Dorvena *(8 euro).* La traduzione di "Fetească Regală" è "fanciulla regale". Un nome quanto mai azzeccato per questo vitigno autoctono che dà un bianco pieno di grazia ed eleganza, con profumi di mela e fiori di tiglio e un gusto sapido e fresco. Lo produce Dorvena, futuristica cantina di Genagricola, sulle splendide colline di Pâncota, nella provincia rumena di Arad. Si serve a 8-10 °C.
Buono con *pesci affumicati, frittate, paste fresche con sughi di verdure.*
Distributore per l'Italia: Genagricola, tel. 0422864511, genagricola.it

Verso Oriente

1 **GRECIA**
Le Rosé 2015 Ktima Ligas *(15,50 euro).* Fresco, succoso e pieno di carattere, questo rosato a base del vitigno autoctono xinomavro è prodotto in modo naturale e senza aggiunta di solfiti. Ha intriganti sentori di lampone ed erbe mediterranee e una bevibilità travolgente. È prodotto dal giovane vignaiolo Jason Ligas in Macedonia, in un ambiente dove la biodiversità regna sovrana. Si serve a 12-14 °C.
Buono con *pasta alla carbonara, pesci alla griglia, insalata di pollo.*
Distributore per l'Italia: That's Wine, tel. 3663244765, thatswine.eu

2 **GRECIA**
Santorini Assyrtiko 2016 Hatzidakis *(24 euro).* Dici assyrtiko e pensi al mare. Non c'è vino con un carattere più mediterraneo di questo bianco prodotto sui suoli vulcanici di Santorini. Intenso, elegante, fresco, ha un sapore agrumato e salino, capace di far volare la mente verso le vacanze appena trascorse. Haridimos Hatzidakis, dopo l'infanzia trascorsa a Creta e gli studi enologici ad Atene, è rimasto conquistato dalla viticoltura di Santorini, dove ha aperto la sua piccola azienda biologica 20 anni fa. Si serve a 10-12 °C.
Buono con *pasta con il pesce, formaggi freschi, pesci alla griglia.*
Distributore per l'Italia: Sarfati, tel. 0258310687, sarfati.it

3 **TURCHIA**
Keten Gömlek 2015 Gelveri *(32 euro).* Questo vino esiste per amore. Quello del tedesco Udo Hirsch per la sua compagna turca Hacer Özkaya e per il piccolo villaggio di Güzelyurt, in Cappadocia, dove crescono varietà di uve uniche al mondo. Udo le acquista nei piccoli giardini degli abitanti del paese e le vinifica in anfore di duemila anni fa. Il risultato è un bianco di una purezza disarmante, che affascina con profumi di frutta, erbe e di affumicato e che non assomiglia a nessun altro vino. Si serve a 12-14 °C.
Buono con *ostriche, pesci grassi, carni bianche arrosto, formaggi di media stagionatura.*
Distributore per l'Italia: Velier, tel. 0103108611, velier.it

Pane&olio

CROCCANTE E SAPORITO, QUESTO PICCOLO **CAPOLAVORO** DELL'ARTE BIANCA FERRARESE NON HA EGUALI DA SECOLI. SE NON FOSSE PER IL SUO "SOSIA" BOLOGNESE...

A CURA DI LUIGI CARICATO E SARA TIENI

In scelta compagnia
Per la sua croccantezza è ottima nelle zuppe di verdure e legumi, con salumi grassi, come il lardo, o insieme con i formaggi molli

COPPIA FERRARESE

EMILIA-ROMAGNA

È nata oltre 700 anni fa, eppure la coppia ferrarese, o *ciupèta*, non sente il peso dell'età. Se ne hanno tracce sin dal 1200 nelle norme giuridiche date ai fornai emiliani, che per legge erano tenuti a produrre un pane che non avesse troppa acqua nell'impasto. Questo tradizionale prodotto da forno, garantito dal marchio Igp, ha una formaparticolarmente riconoscibile con i suoi ambrati filoncini a **pasta dura**, ritorti e uniti al centro, quasi privi di mollica, e un gusto netto eparticolarmente sapido. Non va confusa con la crocetta bolognese, più piccola e tozza, con i due cornetti sovrapposti, anziché legati tra loro. Secondo la tradizione la parte centrale dei suoi due filoncini e la pasta che li unisce simboleggiano le forme della femminilità. Ed è curioso che, per quell'intreccio affascinante di sacro e profano che attraversa le credenze popolari, la superstizione imponga di non posare mai sul desco la coppia ribaltata, per non offendere la Madonna. A seconda della pezzatura, che varia da 50 a 100 grammi, questo pane assume **nomi diversi**: si va da "coppia piccola"o "coppia lunga" sino ai più coloriti "ragnetto" o "ricciolina". In base alla composizione dell'impasto, invece, si distingue in integrale, all'olio, allo strutto, semigrasso o comune.

INGREDIENTI | ACQUA, FARINA DI GRANO TENERO, LIEVITO DI BIRRA, OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, SALE

1 LOMBARDIA
100% Italiano
Oleificio Zucchi

Con il suo sapore mediamente fruttato, è ideale con piatti di verdura e paste al pomodoro fresco. Nasce dalla secolare esperienza della famiglia Zucchi, nel ramo dei frantoi dal 1810. Oggi, all'interno dello stabilimento si trova la Cantina dell'Olio, una struttura condizionata a 16 °C, per meglio conservare gli extravergini. Si trova al supermercato. *8 euro. Cremona, tel. 0372532111, zucchi.com*

2 TOSCANA
Monocultivar
Biologico Pruneti
Selezione Moraiolo

Storica famiglia toscana, i Pruneti coltivano da quattro generazioni dei terreni nel cuore del Chianti, punteggiati da oltre 26mila olivi. Tra i loro oli spicca questa selezione ottenuta da sole olive Moraiolo: morbido e armonico, ben si abbina a preparazioni con legumi, come la locale zuppa di cicerchie. *14 euro la bottiglia da 250 ml. San Polo in Chianti (FI), tel. 0558555091, pruneti.it*

3 SICILIA
Biologico Riserva Oro
Alberto Guido Morbido
Azienda Alberto Galluffo

Dopo anni di consulenza alle altre aziende, Alberto Galluffo ha deciso di crearne una tutta sua, appoggiandosi agli oliveti della Sicilia Occidentale. L'extravergine che produce è intenso, con finale piccante e note di pomodoro e carciofo, perfetto con pinzimoni e arrosti di pesce. *6 euro la bottiglia da 250 ml. Marausa (TP), tel. 0923842419, albertogalluffo.com*

Fotografia di Riccardo Lettieri

Antipasti

È TEMPO DI **INVENTARE**, MESCOLANDO GLI INGREDIENTI DI CASA CON QUELLI ESOTICI. E DI DIVERTIRSI CON PICCOLI SNACK CHE SI MANGIANO CON LE MANI

RICETTE GIOVANNI ROTA **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI

1 Gamberi in crosta di spaghetti di riso

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g peperone rosso
80 g spaghetti di riso – **50 g** latte
16 code di gamberone – **1** lime
aceto di mele – coriandolo fresco
olio di arachide – sale – pepe

ARROSTITE in padella il peperone intero per circa 30′, finché la pelle non si sarà ben annerita, poi spellatelo, apritelo a metà ed eliminate i semi.
PORTATE a bollore una pentola di acqua con un pizzico di sale, quindi spegnete, immergetevi gli spaghetti di riso e lasciateli cuocere così per 3′; scolateli, raffreddateli sotto l'acqua, stendeteli su un foglio di carta da forno e ungeteli con l'olio in modo da mantenerli separati.
SGUSCIATE le code di gamberone ed eliminate il budellino sul dorso; avvolgetele negli spaghetti di riso, facendo più strati in modo da ricoprirle interamente.
FRULLATE la polpa del peperone con 1 cucchiaino di aceto, un pizzico di sale e di pepe ottenendo una salsa.
GRATTUGIATE la scorza del lime e tenetela da parte, poi tagliatelo a metà, spremetelo e frullate il succo con il mixer a immersione insieme con il latte e 80 g di olio così da ricavare una salsa tipo la maionese; lavorate velocemente per evitare che si formino grumi. Dividete la maionese in due parti uguali: in una mescolate la scorza del lime, nell'altra unite una manciata di foglie di coriandolo, un pizzico di sale e frullate ancora per qualche secondo.
FRIGGETE i gamberi, un paio alla volta, in olio ben caldo per 1′, poi sgocciolateli su carta da cucina, salateli e serviteli con le 3 salse preparate.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Garda Colli Mantovani Sauvignon**
- **Pomino Bianco**
- **Contea di Sclafani Grillo**

Scuola di cucina

FRIGGERE LA PASTA

Tutti sanno cucinarla, ma avete mai provato a friggerla? Al Sud lo fanno con quella di semola, lessata al dente; non è raro vederla servita come snack o come contorno croccante. Il meglio, però, lo dà la pasta di riso, perché si può friggere da cruda, una volta tolta dalla confezione. Ecco 4 idee geniali da copiare.

a **CORAZZA CROCCANTE Lessate 250 g di spaghetti di semola, scolateli al dente, raffreddateli sotto l'acqua e avvolgeteli su 20 gamberi sgusciati; friggeteli per 1-2′, finché gli spaghetti non si saranno dorati.**
b **"TEMPURA" LAMPO Tagliate con le forbici 80-100 g di spaghetti di riso crudi, passatevi 20 gamberi sgusciati e friggeteli per pochi secondi in modo che gli spaghetti si gonfino.**
c **COME CHIPS Friggete la pasta di riso cruda, tipo penne o fusilli, per 30 secondi. Sgocciolatela e salatela.**
d **NUVOLE LEGGERE Friggete gli spaghetti di riso crudi in piccole matassine per 5-6 secondi, finché non saranno gonfie e croccanti.**

a

1

LO STILE IN TAVOLA

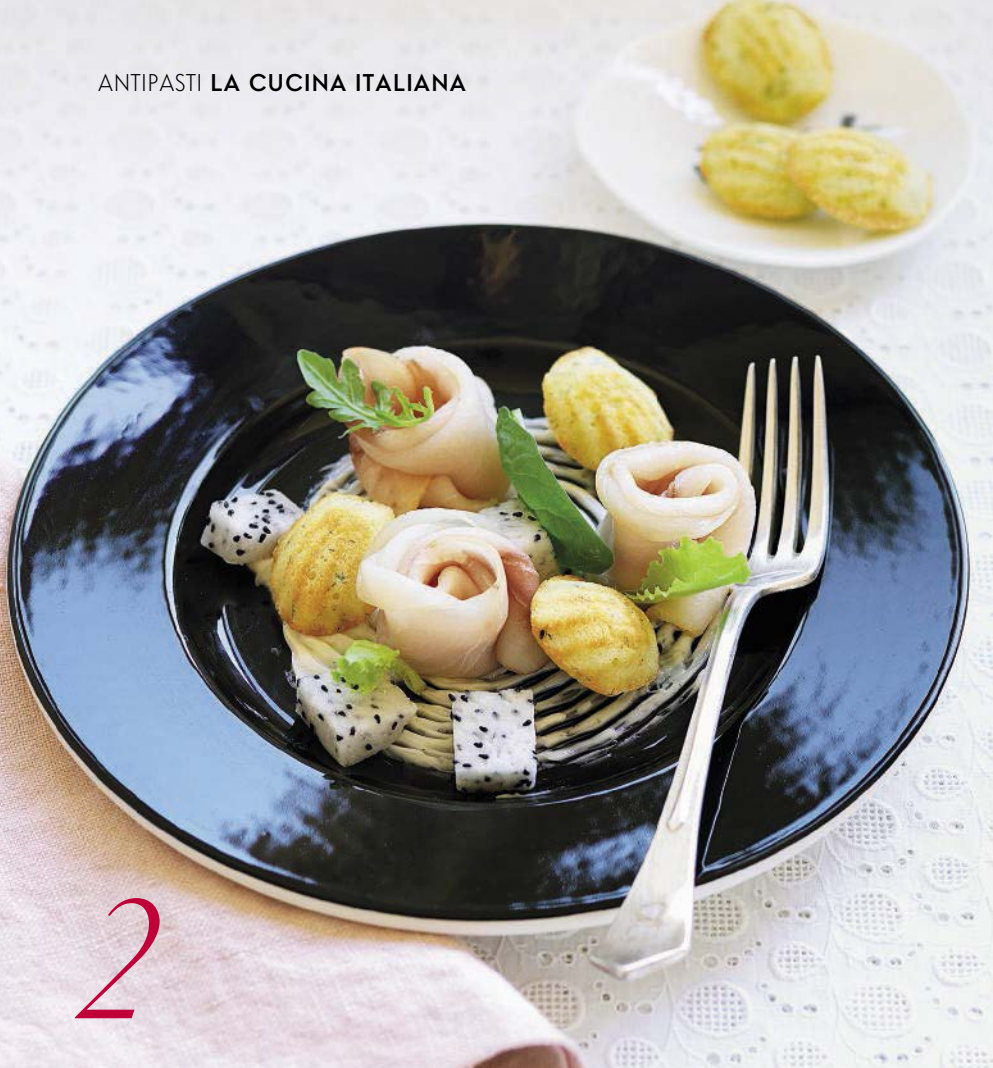
Piatti e ciotoline dei gamberi in crosta Ceramiche Nicola Fasano, ciotolina bianca dello spada affumicato, piatti esagonali e cucchiaio GioveLab, forchetta Funky Table, tovaglioli rosa Once Milano.

b

c

d

2

3

2 Spada affumicato, madeleine al burro e pitaya

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10' più 30' di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g pesce spada (o salmone) affumicato
110 g burro più un po'
80 g farina 00 più un po'
60 g latte – **30 g** formaggio grattugiato
20 g farina di mandorle
6 g lievito in polvere per torte salate
1 uovo – **1** pitaya – finocchietto – sale – pepe

TRITATE un grosso ciuffo di finocchietto.
MESCOLATE in una ciotola le due farine, il formaggio, 5 g di sale e il lievito, poi unitevi l'uovo, il latte, 60 g di burro fuso tiepido, il trito di finocchietto e amalgamate tutto ottenendo una pastella; lasciatela riposare per 30', poi distribuitela in uno stampo multiplo da piccole madeleine imburrato e infarinato (il nostro è da 20 pezzi lunghi 3 cm). Infornate a 180 °C per 15-16': ripetete tutte queste operazioni per altre 2 volte ottenendo in totale 50-60 pezzi.
In alternativa usate uno stampo per madeleine di 6-7 cm e cuocetele per 25'.
SBUCCIATE e tagliate a cubetti la pitaya.
MESCOLATE in una ciotola 50 g di burro con un pizzico di sale e di pepe, fino a renderlo cremoso. Stendetene un cucchiaio in ogni piatto, dandogli forma rotonda e rigatelo con la forchetta.
ADAGIATE sul burro 3 fette di pesce spada, arrotolandole su loro stesse, 3 madeleine tiepide, qualche cubetto di pitaya e completate a piacere con foglioline di misticanza.
LA SIGNORA OLGA dice che, per una questione pratica abbiamo preparato più madeleine del necessario: dividere la dose a metà risultava infatti poco agevole per la presenza di 1 solo uovo. Potete congelare le madeleine avanzate e utilizzarle al posto del pane con un piatto di salumi. La pitaya è un frutto esotico di forma ovale con buccia rossa o gialla, diffuso soprattutto in America Centrale e in Asia. La polpa all'interno è consistente, dolce e profumata, di colore bianco o rosso con minuscoli semi neri commestibili.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Collio Pinot Grigio**
- **Frascati Superiore**
- **Sambuca di Sicilia Ansonica**

3 Paninetti alla curcuma con tartara al rum

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′ più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 12 PEZZI
700 g controfiletto di manzo
300 g pomodori piccadilly
250 g farina Manitoba
125 g latte a temperatura ambiente
80 g panna fresca – **50 g** burro morbido
20 g zucchero – **5 g** malto d'orzo o miele
5 g curcuma in polvere
3 g lievito di birra disidratato
(oppure **7 g** lievito di birra fresco)
12 foglie di insalata
3 tuorli – senape piccante
rosmarino – rum
olio extravergine – sale – pepe

TRITATE un rametto di rosmarino.
MESCOLATE il latte con il lievito, 10 g di zucchero e il malto.
RACCOGLIETE la farina in una grande ciotola insieme alla curcuma e 10 g di zucchero; miscelate gli ingredienti, poi, proseguendo sempre a impastare, unitevi il latte mescolato con il lievito, a filo, i tuorli, uno per volta, il burro morbido, infine 5 g di sale e il trito di rosmarino: dovrete ottenere una pasta elastica che si stacca dalla ciotola.
DIVIDETE la pasta in 12 palline, sistematele su una o due placche foderate di carta da forno, spennellatele con poca acqua e copritele con la pellicola: fatele lievitare per circa 1 ora, finché non raddoppieranno di volume.
INFORNATE le palline a 200 °C per 15-16′, ottenendo dei paninetti.
MONTATE la panna, poi mescolatevi 1 cucchiaio di senape e un pizzico di sale.
SGRASSATE il controfiletto, tagliatelo a pezzetti, poi battetelo finemente con il coltello fino a ottenere una tartara; conditela con un pizzico di sale e di pepe, un filo di olio e 2 cucchiai di rum.
LAVATE e affettate i pomodori.
SFORNATE i paninetti, fateli raffreddare, poi tagliateli a metà e distribuitevi la tartara, cercando di darle una forma regolare tipo hamburger. Proseguite con una foglia di insalata, 1 cucchiaio di panna alla senape, fettine di pomodoro e portate in tavola.

BIRRA *chiara, leggermente velata, con aromi fruttati e sapore fresco-acidulo.*
• **Bière Blanche**

4 Gallette di patate ai porcini e bietola

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 20′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g patate – **300 g** funghi porcini
250 g bietole – **50 g** farina di farro integrale
35 g foglie di basilico – **25 g** pinoli più un po'
10 g foglie di prezzemolo – **1** scalogno
olio extravergine di oliva – sale – pepe

LESSATE le patate per 40-45′, finché non saranno tenere.
PULITE i porcini e tagliateli a dadini.
MONDATE le bietole e sminuzzatele.
SBUCCIATE e tritate lo scalogno, rosolatelo in padella con un filo di olio per 2-3′, poi aggiungete i porcini e proseguite per 7-8′. Salate, pepate, infine unite le bietole e cuocete per altri 2-3′, ricavando un ripieno.
FRULLATE il basilico con il prezzemolo, i pinoli, 3 cucchiai di olio, un pizzico di sale e, a piacere, 2 cubetti di ghiaccio, che renderanno il pesto più brillante.
SBUCCIATE le patate e schiacciatele dentro una ciotola, quindi mescolatevi la farina, un pizzico di sale e di pepe ottenendo un impasto; prelevatene una grossa noce e appiattitela delicatamente fra le mani in modo da formare un disco, ponetevi al centro 1 cucchiaio di ripieno, risvoltatevi sopra l'impasto come per fare un arancino, poi appiattitelo nuovamente dandogli la forma di una galletta: preparate così altre 7 gallette.
UNGETE con olio una padella antiaderente e cuocetevi le gallette per 2-3′ per lato.
PORTATELE in tavola con il pesto e completate con qualche pinolo tostato.
LA SIGNORA OLGA dice che le gallette di patate hanno una consistenza cedevole e vanno maneggiate con delicatezza: per evitare di romperle, cuocete ciascuna fra due quadretti di carta da forno, ritagliati a misura, così da riuscire a voltarle in modo agevole.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
• **Riviera del Brenta Chardonnay**
• **Valdichiana Grechetto**
• **Cirò Bianco**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***7 giugno***

Primi

PASTE REGIONALI CON SUGHI DI MARE E DI TERRA, RISOTTO AI CAPPERI, MINESTRA CON I **FUNGHI**. LA TAVOLA GIOCA TRA LA DELICATEZZA E LA FORZA DEI SAPORI DI TARDA ESTATE

1

RICETTE WALTER PEDRAZZI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

UNA PASTA "AL PETTINE"

I garganelli sono una pasta all'uovo di origine romagnola che nella forma ricorda le penne. Secondo la tradizione si servono asciutti, con un robusto ragù, oppure in brodo di carne, ma sono squisiti anche con condimenti più delicati di verdure e pesce. L'impasto classico si insaporisce con formaggio grattugiato e noce moscata; si aggiungono gli spinaci per ottenere garganelli verdi.

a **Dividete la pasta in piccoli panetti e stendetela in sfoglie molto sottili (1 mm di spessore).**

b **Ricavate da ciascuna sfoglia dei quadratini di 3,5 cm di lato.**

c **Posizionate ciascun quadratino di sfoglia sul pettine, con la diagonale parallela alle listerelle; avvolgete il quadrato su una bacchetta (ø 1 cm), cominciando da un angolo e premendo la pasta sul pettine.**

d **Sfilate i garganelli dalla bacchetta.**

a

b

c

d

1 Garganelli con spigola, pomodoro e salsa di zucchine

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g zucchine – **220 g** filetti di spigola
200 g farina – **50 g** burro
6 tuorli – **1** pomodoro – **1** spicchio di aglio
basilico – erba cipollina – salvia
olio extravergine di oliva – sale – pepe
PIÙ FACILE con i garganelli pronti

INCORPORATE i tuorli alla farina, unite 1 cucchiaino di olio, un pizzico di sale e 20 g di acqua e impastate tutto, finché non otterrete un composto omogeneo. Lasciate riposare per 30′, quindi fate i garganelli, come indicato nella Scuola di cucina.
TAGLIATE a striscioline i filetti di spigola.
MONDATE le zucchine, dividetele in 4 per il lungo, eliminate la parte interna con i semi e tagliatele a losanghe.
ROSOLATE per 1′ l'aglio con la buccia in una casseruola con 2 cucchiai di olio, poi eliminatelo e mettete le zucchine, salate e cuocete per 3′; frullatele con 150 g di acqua e 3-4 foglie di basilico (salsa).
PRIVATE il pomodoro dei semi e tagliatelo a filettini; tritate 2-3 foglie di salvia e sminuzzate qualche filo di erba cipollina.
FONDETE in una padella il burro con la salvia tritata e mezzo cucchiaino di erba cipollina; quando diventa spumeggiante, aggiungete il pesce e fate cuocere per 2′; salate, pepate, unite mezzo mestolo di acqua e proseguite la cottura a fuoco vivo per 1′.
CUOCETE i garganelli molto al dente, scolateli e trasferiteli nella padella della spigola; mescolate, proseguite la cottura per 2′, quindi unite i filetti di pomodoro e mescolate nuovamente.
DISTRIBUITE nei piatti 2 cucchiai di salsa di zucchine, adagiatevi i garganelli, condite con un altro cucchiaio di salsa, un filo di olio crudo, una macinata di pepe e poca erba cipollina sminuzzata.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli Aquileia Malvasia Istriana**
- **Bianco Pisano di San Torpè**
- **Ostuni Bianco**

LO STILE IN TAVOLA

Piatto fondo dei garganelli Ceramiche Nicola Fasano, piattino esagonale dei garganelli e piattino rosa dello sformato di riso GioveLab, piatto della minestra Potomak Studio, piatto ovale dello sformato di riso ASA Selection, canovaccio rosa Once Milano, posate GioveLab, macchina per la pasta Marcato.

2

DALLA **SARDEGNA**

3

2 Timballini di spaghetti, gamberi e burrata

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g spaghetti
250 g 24 code di gambero – **150 g** burrata
80 g 2 fette di pane casareccio
50 g latte – aglio – prezzemolo – basilico
origano – erba cipollina
olio extravergine di oliva – sale

TRITATE mezzo spicchio di aglio, un ciuffo abbondante di prezzemolo e 6-7 foglie di basilico, tenendo tutto separato.
CUOCETE gli spaghetti al dente in abbondante acqua bollente salata.
SCALDATE 3 cucchiai di olio in una padella, aggiungete l'aglio tritato e, quando inizia a sfrigolare, unite le code di gambero, il prezzemolo e un pizzico di origano; fate insaporire, mescolando, per 30 secondi, salate, bagnate con 1 mestolo di acqua degli spaghetti e proseguite la cottura per 2-3'.
ABBRUSTOLITE le fette di pane in una padella con 2 cucchiai di olio per 2' per lato, quindi tagliatele a cubetti e frullatele.
OLIATE 6 stampini da budino (ø 7,5 cm), rivestitene il fondo con carta da forno, oliandone la parte interna, e fate aderire il pane frullato su fondo e bordi interni degli stampini.
TOGLIETE i gamberi dalla padella e sgusciateli; scolate la pasta e trasferitela nella padella, aggiungete il basilico tritato e fate insaporire a fiamma viva per 1', quindi unite anche il pane avanzato e mescolate.
DISTRIBUITE gli spaghetti negli stampini arrotolandoli con l'aiuto di forchetta e cucchiaio, allargateli al centro e adagiatevi 2 gamberi.
INFORNATE gli stampini a 180 °C per 10', quindi lasciateli raffreddare a temperatura ambiente.
FRULLATE la burrata con 20 g di olio, il latte e 6-7 fili sminuzzati di erba cipollina.
SFORMATE i timballini e serviteli adagiandoli sulla crema di burrata e guarnendoli con i gamberi rimasti.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Monferrato Bianco**
- **Terratico di Bibbona Trebbiano**
- **Leverano Bianco**

3 Malloreddus

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 kg pomodori pelati – **420 g** malloreddus
160 g salsiccia – **1** cipolla – **1** spicchio di aglio
basilico – zafferano – pecorino grattugiato
olio extravergine di oliva – sale

SGRANATE la salsiccia, spezzettate i pomodori pelati e tritate la cipolla.
ROSOLATE la salsiccia in una casseruola con 2 cucchiai di olio per 1′, poi unite la cipolla, lo spicchio di aglio schiacciato, una bustina di zafferano e 3 foglie di basilico; mescolate bene e lasciate insaporire per 2-3′, quindi aggiungete i pomodori pelati, regolate di sale e fate cuocere per 45′.
CUOCETE i malloreddus in abbondante acqua bollente salata.
ELIMINATE lo spicchio di aglio dal sugo, conditevi i malloreddus, spolverizzateli con abbondante pecorino grattugiato e portate in tavola.

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- **Montello e Colli Asolani Merlot**
- **Esino Rosso**
- **Mandrolisai Rosso**

Tradizioni regionali

I malloreddus sono gnocchetti di pasta di semola sardi. Il condimento con salsiccia e zafferano è tradizionale del Campidano, la pianura nella parte sudoccidentale dell'isola.

4

4 Minestra di maltagliati e porcini

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g funghi porcini
120 g maltagliati all'uovo
90 g cipolla
70 g pomodori da sugo
50 g carota
25 g sedano
alloro – menta – sale – pepe
olio extravergine di oliva

MONDATE il sedano e tagliatelo a listerelle; mondate cipolla e carota e tagliatele a cubetti.
CUOCETE le verdure in una casseruola con 2-3 foglie di alloro, qualche fogliolina di menta fresca e 3 cucchiai di olio per circa 6′.
RASCHIATE la terra dai porcini, strofinateli con uno spazzolino, lavateli, asciugateli bene, tenete da parte le cappelle e tagliate a pezzi i gambi.
UNITE i gambi alle verdure e proseguite la cottura per 3-4′, mescolando.
RIDUCETE i pomodori in una dadolata, aggiungetela alle verdure, fate insaporire per 1′ mescolando, poi bagnate tutto con 1 litro di acqua, portate a bollore e cuocete per altri 5-6′, quindi unite i maltagliati, regolate di sale e cuoceteli secondo i tempi riportati sulla confezione.
AFFETTATE le cappelle dei porcini e arrostitele da entrambi i lati in una padella con 2 cucchiai di olio, sale e pepe per una trentina di secondi.
GUARNITE la minestra con le cappelle a fette e portate in tavola.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Trentino Superiore Pinot Bianco**
- **Orcia Bianco**
- **Taburno Coda di Volpe**

5

5 Risotto all'onda con melanzane e primo sale

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
375 g 1 melanzana – **320 g** riso Carnaroli
160 g formaggio primo sale
1 l brodo di pollo – **1** scalogno
formaggio grattugiato – capperi dissalati
santoreggia tritata – aglio
rosmarino – alloro – vino bianco
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE la melanzana a metà, incidetene la polpa con tagli a losanga, ungetela e infornatela a 200 °C per 18-20′, finché la polpa non avrà assunto una consistenza cremosa. Scavatela con un cucchiaio ricavando la polpa.
SCALDATE 50 g di olio con 1 rametto di rosmarino, 1 foglia di alloro e mezzo spicchio di aglio sbucciato; quando inizia a sfrigolare, spegnete, lasciatelo intiepidire e filtratelo.
FRULLATE la polpa di melanzana con l'olio aromatizzato e un pizzico di sale.
TRITATE grossolanamente lo scalogno e appassitelo in una casseruola con 2 cucchiai di olio, quindi unite il riso e tostatelo per 2-3′; insaporite con una spruzzata di vino bianco, lasciate evaporare e proseguite la cottura per 15′, bagnando di tanto in tanto con un mestolo di brodo di pollo.
MANTECATE il risotto con la crema di melanzane e 1 cucchiaio di formaggio grattugiato, quindi spegnete, aggiungete la santoreggia e mescolate bene.
SERVITE il risotto, guarnendolo con 1 cucchiaio di capperi tritati e il primo sale a cubetti.
LA SIGNORA OLGA dice che il primo sale è un formaggio pecorino che si consuma dopo circa un mese dalla salatura. Diffuso soprattutto nelle regioni meridionali, è a pasta bianca, fresco e morbido, con un sapore delicato e leggermente acidulo.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Soave Classico**
- **Elba Ansonica**
- **Penisola Sorrentina Bianco**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***6 giugno***

1

RICETTE SERGIO BARZETTI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI SARA TIENI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Scuola di cucina

LA SPINATURA DEL PESCE CRUDO

Adatta a esemplari di grosse pezzature, dagli 800 g in su, e con poche lische, è una tecnica di pulizia che permette di sfilettare il pesce, in genere cotto, e di ricomporlo poi nella forma originaria. Una classica ricetta in cui viene applicata è il salmone in bellavista: in questo caso la pelle viene rimossa e la polpa si decora con salse o maionese. Fondamentale, per l'effetto scenico finale, è mantenere intatte la testa e la coda. Il pesce, una volta in tavola, è pronto per essere porzionato e servito.

a/b Pulite il pesce privandolo delle squame ed eviscerandolo. Muniti di un coltello da pesce ben affilato, allargate la fessura degli intestini dalla testa alla coda. Procedete quindi al distaccamento delle lische centrali partendo dalla testa e tenendo il coltello il più possibile aderente alla grossa lisca centrale per non sprecare polpa.
c/d Sollevate la lisca centrale, ormai completamente staccata dalla polpa, e tagliatela alle due estremità con le forbici.

LO STILE IN TAVOLA
Piatti bianchi con bordo decorato Ceramiche Nicola Fasano, piatto del sashimi Uh la la Ceramics, piatti esagonali GioveLab; forbici Fiskars.

Pesci

UNA SONTUOSA SPIGOLA, UN SASHIMI MEDITERRANEO, SEPPIE SU UNA CREMA DELICATA. IL MEGLIO DEL MARE CON UNA PRESENTAZIONE **SCENOGRAFICA** E QUALCHE SFUMATURA ESOTICA

1 Spigola avvolta nel pane carasau

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 45'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 1 grossa spigola già eviscerata
250 g melanzane – **250 g** zucchine
250 g peperoni – **200 g** pomodorini
50 g finocchietto – **50 g** basilico
40 g pinoli – **4** fogli di pane carasau
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE le verdure; private i peperoni dei semi e tagliate tutto grossolanamente. Rivestite una placca con carta da forno. Adagiatevi le verdure e conditele con 2 cucchiai di olio e qualche foglia di basilico. Infornate a 200 °C per 25'. Sfornate e fate intiepidire.
SQUAMATE nel frattempo la spigola e procedete alla spinatura, ovvero alla rimozione della lisca centrale. Aprite il pesce a libro allungando il taglio aperto per la rimozione degli intestini. Aiutandovi con un coltello da pesce, rimuovete la lisca centrale, partendo dalla testa del pesce verso la coda. Una volta rimossa completamente la lisca, sollevatela e tagliatela con le forbici.
AROMATIZZATE 300 g di acqua tiepida con un ciuffo di finocchietto tritato. Disponete su una teglia foderata di carta da forno i fogli di pane carasau e bagnateli in modo uniforme con qualche cucchiaio di acqua al finocchietto. Salate e lasciate riposare per 5-8'.
TRITATE 40 g di basilico e 40 g di finocchietto con i pinoli; distribuite il trito sulla polpa del pesce e ricomponetelo.
FODERATE un'altra teglia con carta da forno, adagiatevi un foglio di carasau ammorbidito e su di esso accomodate il pesce. Spezzettate in modo grossolano il resto del carasau e con i pezzi ottenuti rivestite completamente la parte del pesce rimasta scoperta, lasciando fuori testa e coda.
SPENNELLATE la spigola avvolta nel carasau di olio e infornate per 180 °C per 45-50'. Servitela tiepida, con le verdure al forno.
LA SIGNORA OLGA dice che il pane carasau è un'alternativa scenografica al tradizionale cartoccio. Il rivestimento di pane mantiene morbida la polpa del pesce e, asciugandosi in forno, diventa un accompagnamento croccante e saporito.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Collio Sauvignon**
- **Verdicchio di Matelica**
- **Menfi Grecanico**

a

b

c

d

2 Sashimi e cuscus

RICETTA ALESSANDRO PROCOPIO

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g cuscus di farro
200 g brodo di pesce
200 g filetto di tonno da consumare crudo
200 g filetto di salmone da consumare crudo
100 g filetto di branzino da consumare crudo
100 g scampi sgusciati da consumare crudi
1 carota viola – coriandolo fresco
lime – olio extravergine – sale

MONDATE la carota viola, tagliatela a listerelle e conditela con un filo di olio. **MESCOLATE** il cuscus con il brodo di pesce bollente, 2 cucchiai di olio, coprite e fate riposare per 5′. Conditelo poi un ciuffetto di coriandolo a filetti e 3/4 delle listerelle di carota viola. **PASSATE** i filetti di branzino in acqua e ghiaccio per 15′, privateli delle lische rimaste con una pinzetta, asciugateli su carta da cucina e poi tagliateli a fettine molto sottili tenendo la lama del coltello obliqua, come se affettaste un salame. **RIPETETE** l'operazione con gli altri pesci. **DIVIDETE** gli scampi a metà per il lungo. **CONDITE** il pesce con olio, sale, la rimanente carota viola, qualche fogliolina di coriandolo e spicchi di lime. Servite il sashimi accompagnandolo con il cuscus al brodo di pesce.
LA SIGNORA OLGA dice che, quando acquistate il pesce, dovete assicurarvi che sia stato abbattuto a bassa temperatura: così potrete mangiarlo crudo in tutta sicurezza.

VINO *frizzante, di sapore secco e fresco.*
- **Oltrepò Pavese Pinot Nero**
- **Lison-Pramaggiore Verduzzo Frizzante**
- **Molise Chardonnay Frizzante**

3 Scampi con patate e pomodorini

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g 12 scampi – **600 g** patate
150 g pomodorini ciliegia gialli
150 g pomodorini ciliegia rossi
menta – olio extravergine di oliva – sale

SGUSCIATE gli scampi, privateli della testa e del filetto nero dell'intestino.
LESSATE le patate con la buccia. Scolatele e fatele intiepidire.
FATE bollire poca acqua in una casseruola. Spegnete e immergetevi gli scampi con un rametto di menta. Fateli riposare per 3′, poi scolateli su carta da cucina.
PELATE le patate, schiacciatele con una forchetta e conditele con olio e sale. Con l'aiuto di un tagliapasta (ø 8-10 cm) ricavate 4 medaglioni pressando leggermente 150 g di patate per ognuno; distribuitevi sopra gli scampi e i pomodorini, lavati e tagliati a spicchi. Condite con un filo di olio, completate a piacere con foglioline di menta e servite.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Alto Adige Müller-Thurgau**
- **Cinque Terre Bianco**
- **Falerno del Massico Bianco**

4 Seppie in crema di carote allo zenzero

RICETTA DEBORAH CORSI

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg seppie da pulire o **700 g** seppie o seppioline pulite
600 g carote
200 g patate
200 g brodo di pesce
zenzero fresco – lime
olio extravergine di oliva – sale

MONDATE le carote, affettatele e lessatele in acqua salata con un pezzetto di zenzero sbucciato per 20′ circa.
SBUCCIATE le patate, tagliatele a cubotti e lessatele in un'altra casseruola con un pizzico di sale per 25′ dal bollore.
PULITE le seppie, tagliatele a striscioline sottili e scottatele in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale: mettete prima i tentacoli e, dopo 7′, aggiungete il resto, proseguendo la cottura per altri 2-3′.
FRULLATE le patate e le carote con il brodo, una grattugiata di zenzero e una di scorza di lime, 50 g di olio e una presa di sale.
DISTRIBUITE nei piatti la crema e le seppie e decorate a piacere con gocce di nero di seppia, recuperato dai molluschi interi oppure in bustina, stemperato con un cucchiaio di olio e un goccio di brodo di pesce.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Friuli-Aquileia Müller-Thurgau**
- **Ansonica Costa dell'Argentario**
- **Castel del Monte Sauvignon**

{ La nostra tavola }

Sono un omaggio al candore della città di Ostuni
la tovaglia ricamata con garbo e le bianche ceramiche pugliesi
che si incrociano con qualche decoro contemporaneo
e un sussurro di rosa. È una tavola che pensa ancora
alle vacanze mentre apparecchia un ritorno a casa pieno di luce.

5 Ricciola al curry con pilaf aromatico

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g polpa di ricciola spinata
400 g riso Apollo
35 g zenzero fresco
alloro – curry mild – sesamo
olio extravergine di oliva
pepe bianco – sale

PREPARATE una "tisana" facendo bollire per 15′ 800 g di acqua con 5 foglie di alloro e una presa di sale, lo zenzero tagliato a fettine e una presa di pepe bianco.
TOSTATE il riso in una padella con poco olio, quindi aggiungete la "tisana". Fate cuocere coperto per 15′ o comunque fino a quando il liquido non sarà stato totalmente assorbito.
TAGLIATE nel frattempo la polpa della ricciola a pezzi e insaporitela con 2 cucchiai di olio, 1-2 cucchiai di curry e 1 cucchiaio abbondante di sesamo.
ROSOLATE il pesce per 1′ per lato in una padella antiaderente spessa, ben calda.
SPEGNETE e fate riposare coperto per 10′.
SALTATE il riso in una padella per 1′.
SERVITE il pesce su un letto di riso, spolverizzandolo con altro curry.
LA SIGNORA OLGA dice che l'Apollo è un riso bianco ottenuto incrociando un riso asiatico aromatico e un riso italiano. Alternativa nostrana alle varietà orientali come il Basmati, con i suoi chicchi sottili e ben staccati e il suo delicato profumo floreale è ideale in compagnia di pesci e verdure.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Colli Orientali del Friuli Riesling**
- **Bolgheri Sauvignon**
- **Costa d'Amalfi Ravello Bianco**

5

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***14 giugno***

Verdure

MERAVIGLIATE I BUONGUSTAI PIÙ RAFFINATI CON UN SEMIFREDDO CHE SEMBRA UNA SCULTURA. E PORTATE ARIA NUOVA NEI PIATTI DELL'ORTO CON CINQUE IDEE FACILISSIME

1

RICETTE DAVIDE NOVATI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI VALENTINA VERCELLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Semifreddo ai peperoni rossi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′ più 1 ora e 15′ di riposo

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
880 g 4 peperoni rossi
250 g panna fresca
100 g olio di arachide – **50 g** mandorle
20 g gelatina alimentare in fogli
5 g sesamo nero
erba cipollina – zucchero
olio extravergine di oliva – sale – pepe

UNGETE bene i peperoni, disponeteli su una teglia e infornateli a 200 °C per 50′, quindi lasciateli raffreddare in un recipiente coperto con una pellicola.
TENETE da parte il loro liquido.
AMMOLLATE la gelatina in acqua fredda.
SMINUZZATE qualche filo di erba cipollina.
SABBIATE le mandorle, come indicato nella Scuola di cucina qui sotto; pestatele leggermente, lasciandone qualcuna intatta, e mescolatele con il sesamo nero.
MONDATE i peperoni, eliminando il picciolo, i semi e la pelle; tagliateli a filetti, tenetene da parte 15-16 e frullate gli altri.
SCALDATE il liquido dei peperoni, unite la gelatina e mescolate; versate il composto nel frullatore con i peperoni, un cucchiaino di zucchero e un pizzico di sale e frullate; trasferite la crema di peperoni in un recipiente e immergetelo in acqua fredda.
MONTATE la panna e aggiungetela alla crema di peperoni, fredda, poi trasferitela in uno stampo rettangolare (22x7 cm) o sagomato a piacere.
METTETE lo stampo in freezer e lasciate rassodare il semifreddo per circa 1 ora.
CONDITE i peperoni tenuti da parte con un filo di olio, l'erba cipollina, sale e pepe.
TOGLIETE il semifreddo dallo stampo e lasciatelo a temperatura ambiente per 15′.
GUARNITE il semifreddo con i peperoni conditi e le mandorle e portate in tavola.

VINO *bianco frizzante, di sapore amabile.*
- **Prosecco Superiore di Cartizze**
- **Colli Piacentini Trebbianino Val Trebbia abboccato**
- **Colli della Sabina Frizzante amabile**

LO STILE IN TAVOLA
Piatto ovale del semifreddo ASA Selection, piattini del semifreddo Ceramiche Nicola Fasano, piattini esagonali dei bicchierini GioveLab, canovaccio Once Milano, cucchiaio in gres del semifreddo e cucchiaini dei bicchierini GioveLab.
Per il gianduiotto abbiamo usato uno stampo in silicone di Silikomart.

Scuola di cucina

LA FRUTTA SECCA SABBIATA

È una preparazione semplice e stuzzicante, ottima per dare una nota croccante a ricette dolci, ma anche a piatti salati. Occorre solo prestare attenzione alla temperatura dello zucchero: se è troppo bassa, lo zucchero rimane liquido, se è troppo alta, caramella. Noi abbiamo usato le mandorle, ma il procedimento va bene per tutti i tipi di frutta secca.

a **Unite a freddo 50 g di mandorle in 100 g di olio di arachide; scaldatele per 5′, poi scolatele su carta assorbente.**
b–c **Portate alla temperatura di 117 °C 30 g di zucchero sciolti in 30 g di acqua; spegnete la fiamma e unite le mandorle.**
d **Mescolate le mandorle per fare aderire bene lo zucchero; continuate a mescolare finché lo zucchero non si sarà cristallizzato.**

2 "Paella" di frutta e verdura con orzo e grano saraceno

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
340 g 1 peperone giallo
200 g pomodorini
200 g 1 melanzana lunga
200 g 4 prugne gialle
180 g 1 zucchina
160 g 1 porro – **150 g** uva
140 g 1 carota
100 g grano saraceno intero decorticato
100 g orzo
brodo vegetale – basilico
olio extravergine di oliva
sale – pepe

MONDATE le verdure: tagliate la zucchina a triangoli, la melanzana e il peperone a pezzi, la carota e il porro a rondelle.
LAVATE le prugne, togliete i noccioli e tagliatele a pezzi.
SCALDATE 4 cucchiai di olio in una casseruola capiente; tuffatevi la carota e cuocete per 2′ con il coperchio, aggiungete la melanzana e cuocete per altri 3′, quindi unite zucchina, porro, peperone e altri 3 cucchiai di olio e fate cuocere per altri 4′ con il coperchio.
AGGIUNGETE l'orzo e il grano saraceno, mescolate, regolate di sale e di pepe e lasciate insaporire per 2′. Bagnate quindi con 600 g di brodo vegetale, unite anche le prugne, i pomodorini e gli acini di uva interi e proseguite la cottura a fiamma bassa, con il coperchio, per 25′ circa.
SERVITE la "paella" tiepida, guarnendola con foglie di basilico.

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
• **Curtefranca Bianco**
• **Montecarlo Bianco**
• **Ischia Forastera**

3 Spiedini veg e crema di fagioli

RICETTA ALESSANDRO PROCOPIO

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
450 g 1 melanzana – **250 g** borlotti lessati
250 g 1 zucchina tonda
150 g 1 zucchina trombetta
2-3 pomodori – **1** scalogno tritato
1 cetriolo – **1** peperone – aglio
pecorino di media stagionatura
olio extravergine di oliva – sale – pepe

APPASSITE lo scalogno con 20 g di olio e uno spicchio di aglio senza buccia per 2′; unite i fagioli, lasciateli insaporire per 1-2′, aggiungete 30 g di pomodoro fresco, bagnate con un mestolo di acqua bollente salata, coprite e proseguite nella cottura per 10-12′. Eliminate l'aglio e frullate in crema. Aggiustate di sale e fate raffreddare.

MONDATE il peperone, eliminando i semi e le parti bianche, e tagliatelo a tocchetti.
TAGLIATE la melanzana a dadi di 3 cm; dorateli su tutti i lati in una padella con 3 cucchiai di olio, infine salate.
TAGLIATE a metà la zucchina tonda, privatela dei semi e tagliate la polpa in tocchi. Tagliate in rocchetti la zucchina trombetta. Rosolate tutto in padella in 2 cucchiai di olio, dopo 2′ unite i peperoni e proseguite per altri 2′.
ALLARGATE le verdure su un vassoio e lasciatele raffreddare.
AFFETTATE in rondelle spesse poco meno di 1 cm il cetriolo e tagliate i pomodori a spicchi.
FORMATE 8 spiedini alternando tutte le verdure.
DISTRIBUITE la crema in 8 ciotoline, condite con un filo di olio, unite in ognuna uno spiedino e completate con poco pecorino grattugiato e una macinata di pepe.

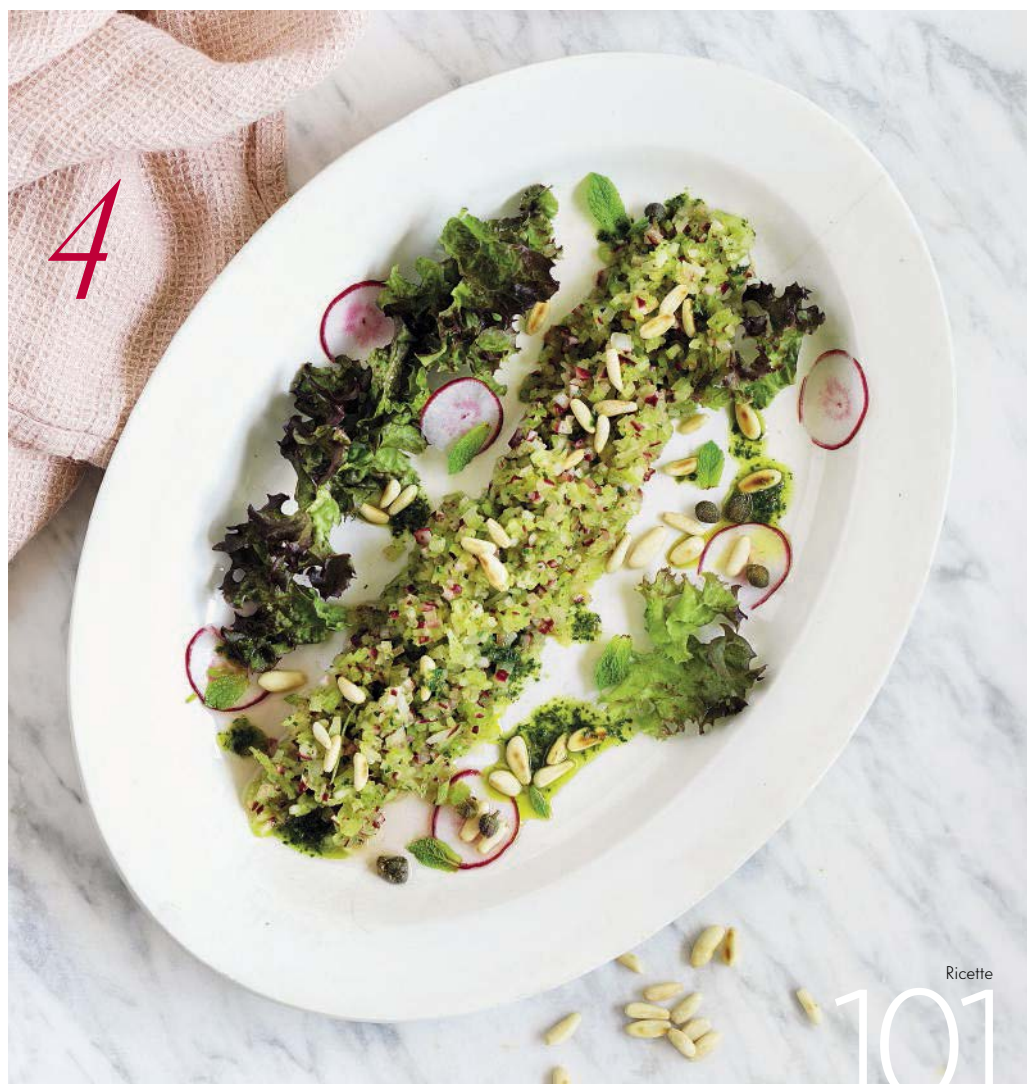
VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
• Bagnoli Bianco
• Valdinievole Bianco
• San Vito di Luzzi Bianco

4 Tartare di sedano con ravanelli

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g sedano verde – **175 g** ravanelli
100 g insalata lollo – **30 g** pinoli
15 g melissa – capperi – limone – menta
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE ravanelli e sedano e tritateli finemente con un coltello.
TOSTATE i pinoli in una padella per 2-3′.
FRULLATE la melissa con 70 g di olio, 1 cucchiaino di capperi dissalati, il succo di mezzo limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
CONDITE la tartare di sedano e ravanelli con la salsa alla melissa, guarnitela con i pinoli tostati, l'insalata e qualche fogliolina di menta fresca.

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
Colli Tortonesi Favorita
Colli di Imola Pignoletto
San Severo Bianco

5 Fagiolini con salsa di noci e uvetta

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g fagiolini – **200 g** panna fresca
130 g scalogni
100 g gherigli di noci più un po'
80 g Marsala – **40 g** uvetta
burro – aceto balsamico
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBOLLENTATE le noci per 5', poi scolatele.
MONDATE gli scalogni, privateli del cuore e tritateli grossolanamente.
PORTATE il Marsala a bollore, spegnetelo e lasciatevi rinvenire l'uvetta per 5', quindi scolate l'uvetta e tenete il Marsala da parte.
SOFFRIGGETE 2/3 dello scalogno con una noce di burro, bagnate con il Marsala, fate evaporare e proseguite la cottura per 7'; aggiungete le noci e la panna, portate a bollore, quindi spegnete, regolate di sale e frullate tutto (salsa di noci).
MONDATE i fagiolini e cuoceteli in acqua bollente salata per 7'; scolateli e raffreddateli sotto l'acqua corrente, quindi divideteli a metà per il lungo.
CONDITELI con un filo di olio, sale, pepe, aceto balsamico e lo scalogno crudo rimasto.
DISTRIBUITE un cucchiaio di salsa di noci nei piatti, adagiatevi i fagiolini e guarnite con l'uvetta, qualche goccia di aceto balsamico e qualche gheriglio di noce.

OLIO *dal fruttato medio-intenso, con aromi floreali e un sapore che ricorda il carciofo.*
- **Sardegna Dop da olive Bosana**

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- **Colli Bolognesi Riesling Italico**
- **Vignanello Bianco**
- **Nasco di Cagliari secco**

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***12 giugno***

6 Bicchierini di porcini e mela

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g funghi porcini
400 g latte – **140 g** mela rossa
60 g burro – **2** uova – **1** cipolla rossa
prezzemolo tritato – Madeira – sale – pepe

ELIMINATE la terra dai gambi dei porcini con l'aiuto di un coltello, spazzolate le cappelle, quindi lavate i funghi e asciugateli con carta assorbente.
TENETE da parte le cappelle e tagliate a pezzi i gambi.
SCALDATE 40 g di burro e rosolatevi i gambi per 5′ con la padella coperta; salate, pepate, aggiungete il latte e proseguite la cottura per altri 5′, poi frullate tutto, insieme alle uova.
DISTRIBUITE il composto ottenuto nei bicchierini e metteteli in una pirofila con il fondo rivestito di carta assorbente.
RIEMPITE la pirofila con acqua calda fino a circa un terzo dell'altezza dei bicchierini e infornate a 160 °C per 20′ in modalità ventilata.
MONDATE la cipolla, eliminate il cuore e tagliatela a cubetti.
TAGLIATE le cappelle dei porcini a dadi e saltatele in una padella con il resto del burro per 2′; aggiungete la cipolla, regolate di sale e di pepe e proseguite la cottura per altri 2′; bagnate tutto con una spruzzata di Madeira e fate evaporare per 1′, quindi spegnete la fiamma, aggiungete 1 cucchiaino di prezzemolo e mescolate (funghi trifolati).
TAGLIATE la mela a fettine sottili.
DISTRIBUITE in ogni bicchierino qualche fettina di mela e 2 cucchiai di funghi trifolati e portate in tavola.

VINO *bianco frizzante, secco e fresco.*
- **Pagadebit di Romagna secco frizzante**
- **Circeo Bianco frizzante**
- **Arborea Trebbiano frizzante**

Carni e uova

IN SETTEMBRE IL RITORNO AI FORNELLI DEVE ESSERE SPECIALE. COSÌ ABBIAMO PENSATO AD APPAGARE GLI INTENDITORI E A **TENTARE I GOLOSI** E GLI APPASSIONATI DEL PANINO GASTRONOMICO

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

1 Lumache al sugo

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg lumache in salamoia
(in barattolo con i gusci a parte)
800 g pomodori
1 scalogno
vino bianco secco
pangrattato
limone
erbe aromatiche
(timo, erba cipollina, prezzemolo, aneto)
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PRATICATE un'incisione sul fondo dei pomodori, sbollentateli per meno di 1′, scolateli, raffreddateli, pelateli e tagliateli a dadini.
TRITATE lo scalogno e rosolatelo in una padella velata di olio con metà delle lumache (senza guscio) per 2-3′, poi sfumate con 2 cucchiai di vino, unite i pomodori tagliati a dadini e proseguite la cottura per 8-10′.
PREPARATE un generoso trito di erbe aromatiche, mescolatelo con 2-3 cucchiaini di succo di limone, un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
ROSOLATE l'altra metà delle lumache in una padella con 2 cucchiai di olio per 3-4′, poi unite 2 cucchiai di pangrattato e proseguite la cottura per 2′. Togliete dal fuoco, aggiustate di sale e insaporite con 1-2 cucchiai di trito fine di erbe aromatiche. Rimettete le lumache nei gusci e colmateli con il resto del trito aromatico.
DISTRIBUITE le lumache con il pomodoro nei piatti, unite le lumache nei gusci, completate a piacere con ancora qualche ciuffo di erbe aromatiche e servite.

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Nebbiolo d'Alba
- Val di Cornia Sangiovese
- Delia Nivolelli Nero d'Avola

LO STILE IN TAVOLA
Piatti bianchi delle costolette Ceramiche Nicola Fasano, piattino dell'hot dog e cucchiai in grès GioveLab.

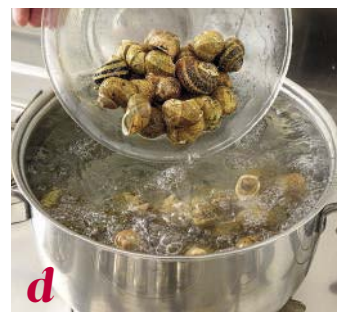
PREPARARE LE LUMACHE

Tutti le chiamiamo così, ma sarebbe più corretto definirle chiocciole (le vere lumache sono molluschi di terra più grandi e senza guscio). Già apprezzate in epoca romana, iniziano a essere allevate nel Medioevo, pratica che continua con successo ancora oggi. Hanno un sapore delicato e una consistenza leggermente gommosa. Si trovano in commercio già pronte in salamoia, vendute in barattoli, con i gusci a parte, pronti anch'essi per essere utilizzati. Per chi, invece, le raccogliesse in campagna e avesse voglia di provare il percorso "dal prato al piatto", ecco i passaggi necessari per spurgarle.

a–b **La spurgatura è indispensabile e può durare da 2 giorni a più di una settimana. Raccogliete le lumache in un grande contenitore (anche un cesto) e unite qualche foglia di lattuga, un po' di farina di mais e sale grosso. Alcuni aggiungono mollica inumidita sbriciolata, rametti di timo o spaghetti crudi spezzati.**
c **Coprite con un coperchio dotato di sfiato e mettete un peso sopra, in modo che le lumache non possano uscire. Rimescolatele ogni tanto, eventualmente unendo nuova lattuga e nuovo sale, infine sciacquatele ripetutamente con acqua acidulata con aceto, fino a quando non ci sarà più traccia di schiuma.**
d **Lessatele in acqua non salata acidulata per 10′ dal bollore.**
e **Scolatele, estraetele dal guscio aiutandovi con uno spillo e pulitele eliminando la parte dell'intestino a forma di ricciolo. Lessate i gusci in una soluzione di acqua e bicarbonato di sodio (1 cucchiaino per litro), scolateli, sciacquateli e fateli asciugare, anche in forno a 80 °C per 10-15′.**
f **Passatele ancora nella farina di mais per eliminare le ultime tracce di viscidità e sciacquatele: sono pronte da cuocere.**

a b c d e f

2

3

2 Carré di agnello in salsa teriyaki

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
830 g carré di agnello – **150 g** salsa di soia
30 g zenzero fresco grattugiato
20 g zucchero di canna – sesamo tostato
mirin (liquore giapponese derivato dalla fermentazione del riso, in vendita nei negozi di specialità orientali) – sakè
cavolo cinese – vino bianco secco
olio extravergine di oliva
PIÙ FACILE con la salsa teriyaki pronta

PREPARATE la salsa teriyaki (salsa tipica della cucina giapponese): raccogliete in una casseruola la salsa di soia, un cucchiaio di mirin, uno di sakè, lo zucchero di canna e lo zenzero, mescolate bene e portate a ebollizione; riducete la fiamma e cuocete al minimo fino a quando il liquido non avrà preso la consistenza di uno sciroppo.
ROSOLATE l'agnello in una padella velata di olio per 6-7′, sulla fiamma vivace, girandolo su tutti i lati. Trasferite l'agnello su un vassoio e lasciatelo riposare coperto con un foglio di alluminio, intanto sfumate la padella con 3 cucchiai di vino, fate evaporare l'alcol, versate la salsa teriyaki e fatela ridurre per 2-3′. Rimettete l'agnello, coprite, riducete la fiamma e cuocete per 5-6′.
DISTRIBUITE in un piatto uno strato di sesamo e passatevi l'agnello in modo da "impanarlo". Filtrate il fondo di cottura.
AFFETTATE finemente il cavolo cinese e servitelo con l'agnello e la salsa teriyaki filtrata in una ciotolina a parte.

VINO *rosso secco, fruttato, di moderato invecchiamento.*
- **Colli Orientali del Friuli Pignolo**
- **Rosso Conero**
- **Solopaca Aglianico**

3 Uova al curry

RICETTA WALTER PEDRAZZI

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 focaccine – **4** uova – maionese – curry
erba cipollina – sale – pepe

LESSATE le uova, partendo da acqua fredda, per 10′ dal bollore. Scolatele, sgusciatele e tritatele finemente.
MESCOLATELE con 2 cucchiai di maionese, aggiungete un cucchiaino di curry, un trito fine di erba cipollina, sale e pepe.
SERVITE la crema di uova con le focaccine.

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Alto Adige Terlano Sauvignon**
- **Montescudaio Vermentino**
- **Contessa Entellina Viognier**

4 Hot dog di tacchino e verdure

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g fesa di tacchino
180 g champignon
160 g melanzana lunga
140 g panna fresca
4 albumi – **4** panini lunghi morbidi
1 carota – **1** zucchina – **1** peperone giallo
aceto – senape – curry
olio extravergine – sale

FRULLATE il tacchino con gli albumi e un pizzico di sale. Unite la panna e un cucchiaio di curry. Raccogliete il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia (ø 3 cm) e distribuitelo in 4 strisce lunghe circa 15 cm su un foglio di pellicola adatta alla cottura. Arrotolate strettamente e chiudete la pellicola intorno alle strisce così da ottenere 4 "salsicce".
CUOCETE le salsicce avvolte nella pellicola in acqua bollente per 10-12′. Scolatele e liberatele dalla pellicola.
MONDATE e tagliate in striscioline la zucchina, la melanzana, il peperone e la carota. Pulite gli champignon e tagliateli a fettine. Rosolate tutte le verdure in padella con olio e sale sulla fiamma viva per 6-7′, poi bagnate con 3 cucchiai di aceto e dopo 2-3′ spegnete.
SPALMATE di senape la parte interna dei panini, unite le verdure, completate con le salsicce e servite subito.

BIRRA *chiara, leggermente amara con intensi aromi di luppolo, molto frizzante e poco persistente.*
- **Pils**

5 Costolette di maiale con cornflakes

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 4 costolette di maiale con l'osso
500 g pomodori datterini misti
150 g cornflakes non zuccherati
3 uova
farina
basilico
aceto di vino bianco
olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE i pomodorini in spicchi e conditeli con sale, olio extravergine, uno spruzzo di aceto e qualche foglia di basilico spezzettato.
RIPULITE i bordi delle cotolette dal tessuto connettivo: in questo modo non si "arricceranno" durante la cottura. Potete chiedere al vostro macellaio di farlo per voi.
SBRICIOLATE i cornflakes in un piatto.
SBATTETE le uova.
DISTRIBUITE uno strato di farina in un piatto basso e largo.
SALATE le costolette, passatele nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nei cornflakes sbriciolati.
FRIGGETE le costolette in 2 dita di olio di arachide bollente per 4-5′ per lato. Scolatele su un foglio di carta da cucina e spolverizzatele di sale, se serve.
SERVITE le costolette con i pomodorini decorando a piacere con foglioline di prezzemolo.

VINO *rosso secco, fruttato, di moderato invecchiamento.*
- **Breganze Cabernet**
- **Torgiano Merlot di Torgiano**
- **Alcamo Syrah**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **1º giugno***

1

Scuola di cucina

CREMA PASTICCIERA RAPIDA

Base irrinunciabile di tanti dolci, la crema pasticciera, per riuscire perfettamente, necessita di attenzione e di un po' di pazienza. Ecco qualche accorgimento per farla in modo rapido e, soprattutto, senza grumi.
Se dovessero formarsi, potete rimediare con un mixer a immersione: frullate la crema quando è calda, perché, se frullata da fredda, diventa liquida. In questa variante veloce si usa l'amido di riso che, rispetto alla tradizionale farina 00, rende la crema più leggera e setosa, e le dà un sapore più fine.

a **Montate 150 g di tuorli con 150 g di zucchero e 50 g di amido di riso.**
b **In una casseruola scaldate 500 g di latte intero aromatizzato con i semi di un baccello di vaniglia, senza portare a ebollizione. Aggiungete il composto di uova, mescolate e abbassate la fiamma al minimo.**
c-d **Aspettate 1': si dovranno creare dei "crateri" nel composto. Amalgamate velocemente con la frusta e spegnete.**

LO STILE IN TAVOLA
Piatto della crostata Virginia Casa; piattini delle brioche GioveLab; piatto fondo della zuppetta Potomak Studio e piatto piano Ceramiche Nicola Fasano; casseruola della crema pasticciera Moneta.

Dolci

ASSAGGIATE LA NOSTRA BRIOCHE, IL CAKE O LA ZUPPETTA E **IMMAGINATE** DI CAMMINARE AL FRESCO DEI BOSCHI O DI GODERVI LA COLAZIONE DI FRONTE AL MARE. BASTERÀ UN BOCCONE PER SENTIRSI DI NUOVO IN VACANZA

RICETTE BEATRICE QUADRIO **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI SARA TIENI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Crostata con fichi e crema frangipane

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 15′ più 2 ore e 40′ di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
250 g farina 00
250 g crema pasticciera – **225 g** burro
130 g uova – **125 g** zucchero a velo
100 g zucchero semolato
100 g farina di mandorle
30 g fecola di patate – **8** fichi freschi – sale

PREPARATE la pasta frolla: amalgamate in una ciotola 125 g di burro con la farina 00; aggiungete 4 g di sale, 50 g di uova sbattute, incorporandole a filo, e lo zucchero a velo. Lavorate il composto finché non otterrete un panetto compatto. Avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigo per 2 ore.

PREPARATE la crema frangipane: montate 100 g di burro morbido con 100 g di zucchero semolato; unite la farina di mandorle e la fecola di patate, quindi 80 g di uova sbattute, aiutandovi con una frusta elettrica o un'impastatrice planetaria. Mettete sul fuoco e fate addensare a fiamma dolce.
STENDETE la frolla spessa 5-7 mm e adagiatela su una tortiera (ø 32 cm). Bucherellate il fondo con una forchetta, copritelo con uno strato di carta forno e riempite con fagioli secchi per evitare che la pasta si sollevi durante la cottura. Infornate a 170 °C per 15-20′.
SFORNATE e fate raffreddare la crostata.
STENDETE uno strato di crema frangipane e infornate per altri 25′ a 170 °C. Fate raffreddare.
TAGLIATE i fichi a spicchi, tenendo la buccia.
COMPLETATE la crostata con uno strato di crema pasticciera, disponete sopra i fichi e servite.

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
• **Recioto di Soave**
• **Elba Ansonica Passito**

a

b

c

d

2 Brioche siciliane con granita al cioccolato

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 2 ore più 14 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 25 BRIOCHE
725 g farina Manitoba
210 g zucchero
125 g burro morbido
120 g tuorli
80 g cioccolato fondente
60 g uova
20 g lievito di birra fresco
15 g cacao – sale

AMALGAMATE con l'aiuto di un'impastatrice 110 g di zucchero, la farina, le uova intere leggermente sbattute, 110 g di tuorli, 210 g di acqua e amalgamate tutto. In una ciotola a parte, maneggiate il burro con 15 g di sale, quindi aggiungetelo al composto nell'impastatrice. Infine unite il lievito sbriciolato.
LAVORATE l'impasto finché non diventa un panetto compatto. Avvolgetelo in una pellicola e fatelo riposare in frigo per 12 ore.
RICAVATE dall'impasto lievitato 25 palline da 50 g l'una e altrettante da 10-12 g. Lavorate quest'ultime creando con le dita un piccolo peduncolo di 3-4 cm a una delle due estremità. Formate un foro premendo leggermente con un dito al centro delle palline grandi, quindi inseritevi il peduncolo delle piccole così da "ancorarle" alle grandi in modo che non crollino in fase di cottura.
FATE lievitare ancora per 2 ore.
PREPARATE nel frattempo la granita al cioccolato: tritate il cioccolato e raccoglietelo in una ciotola. Fate bollire 350 g di acqua con 100 g di zucchero per 2'. Versate il composto nella ciotola del cioccolato, aggiungete il cacao e amalgamate. Ponete tutto in una gelatiera oppure riponete in freezer per almeno 2 ore, lavorando il composto con una frusta ogni 20'.
SPENNELLATE con il tuorlo rimasto tutte le palline di impasto.
DISPONETE le brioche su placche foderate con carta da forno e cuocetele in forno statico a 180 °C per 15' circa.
SFORNATE e fate raffreddare le brioche. Tagliatele in due e farcitele con la granita solo al momento di servire.
LA SIGNORA OLGA dice che la granita è sufficiente per farcire 6-8 brioche. Conservate le altre in freezer, in sacchetti ben sigillati. Quando vorrete mangiarle, scongelatele a temperatura ambiente e rigeneratele scaldandole nel forno per qualche minuto.

VINO *dolce dal profumo di frutta esotica.*
- **Colli Euganei Moscato Dolce**
- **Monreale Vendemmia Tardiva**

Tradizioni regionali

D'estate, in Sicilia, la colazione è al gelo: da provare, la "brioscia col tuppo" servita con la granita di mandorle, di gelso, di caffè o di cioccolato. "Tuppo" è una parola dialettale con cui si indicava un tempo lo chignon delle donne siciliane, la cui forma ricorderebbe appunto il "pomello" di queste tipiche brioche.

3

3 Zuppetta di frutti di bosco con spuma di ricotta

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g ricotta vaccina
200 g zucchero
125 g fragoline di bosco – **125 g** mirtilli
125 g more – **125 g** ribes rossi
50 g panna fresca
1 foglio rettangolare di pasta sfoglia
1/2 limone non trattato – anice stellato
zucchero a velo – menta – origano
rosmarino – basilico

FATE bollire 150 g di acqua con 150 g di zucchero per 2-3′.
SPEGNETE e aggiungete 2 rametti di menta, 2 di rosmarino, 2 di basilico e 4 rametti di origano. Aggiungete 2 stelle di anice stellato, la scorza del limone e fate riposare coperto a temperatura ambiente.
AMALGAMATE in una ciotola la ricotta con la panna montata e 50 g di zucchero. Raccogliete la spuma in una tasca da pasticciere e riponete in frigo.
SPIANATE la pasta sfoglia con un matterello, cercando di mantenere la forma rettangolare. Trasferitela su una placca foderata di carta da forno e cuocete per 15-20′ a 170 °C. Sfornate, voltate la pasta sfoglia e cospargetela in modo uniforme con zucchero a velo. Infornate di nuovo a 210 °C e cuocete per un paio di minuti ancora. Sfornate e lasciate raffreddare.
PREPARATE una macedonia mescolando i frutti di bosco. Filtrate lo sciroppo aromatizzato alle erbe e irrorate la frutta.
TAGLIATE la pasta sfoglia in rettangoli regolari (10x3 cm) e distribuitevi sopra dei ciuffetti di spuma di ricotta.
SERVITE la zuppetta di frutta con le sfoglie con la ricotta e decorate a piacere con qualche foglia di menta.

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- **Moscato Docg**
- **Oltrepò Pavese Moscato**

4 Cake all'olio e limone con lamponi

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
125 g 3 uova
100 g farina 00
100 g zucchero
80 g lamponi
70 g olio extravergine di oliva
4 g lievito in polvere per dolci
1 limone non trattato
miele – sale

RIMUOVETE la parte gialla della scorza del limone con un pelapatate, quindi frullatela con lo zucchero. Mettete il composto in un'impastatrice con le uova, un pizzico di sale e 10 g di miele. Montate tutto finché il composto non diventa chiaro e spumoso.
EMULSIONATE con un frullatore a immersione l'olio con il succo del limone e 30 g di acqua. Aggiungete tutto all'impasto e continuate ad amalgamare a velocità ridotta.
SETACCIATE la farina con il lievito, spegnete l'impastatrice e incorporatela al resto aiutandovi con un cucchiaio, con movimenti dal basso verso l'alto per non far smontare l'impasto.
DISTRIBUITE 40 g di lamponi sul fondo di 2 stampi rettangolari da forno (8x21 cm) foderati di carta da forno o imburrati.
CUOCETE nel forno ventilato a 175 °C per 25-30'. Sfornate i cake, sformateli dopo qualche minuto e lasciateli intiepidire su una gratella.
LA SIGNORA OLGA dice che non dovete mai aprire il forno durante la cottura. Il rischio è che il cake si afflosci.

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
- **Brachetto d'Acqui**
- **Lambrusco Salamino di Santa Croce rosso frizzante dolce**

4

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **16 giugno***

Raclette con panorama

DAI PASCOLI IN QUOTA AI CAMPI DI ZAFFERANO, DALLE TERME PIÙ GRANDI DELLE ALPI AL CAVIALE SOSTENIBILE. IL **VALLESE** AFFIANCA LE ICONE LOCALI A UNA SVIZZERA CHE NON TI ASPETTI

TESTO LAURA FERRARI K.

S*ovrastata da cime che hanno scritto capitoli leggendari dell'alpinismo, e dalle più ambite mete del turismo invernale, la piana del Rodano offre molte sorprese anche ai buongustai. Sulla tavola, l'essenzialità della montagna e le sue raffinate interpretazioni, da accompagnare agli eccellenti risultati di una viticoltura scoscesa, tra vigne che s'indorano in compagnia dei larici.*

1 Regina d'alpeggio La ***Raclette*** non è un formaggio francese. Molti conoscono questa toma a latte crudo nella preparazione che l'ha resa celebre, raschiata sul piatto di portata (dal francese *racler*, raschiare), dopo che lo strato superiore della forma tagliata a metà, esposto a una fonte di calore, comincia a sciogliersi. Le migliori Raclette Dop del Vallese sono quelle della ***Val de Bagnes***, che da Martigny sale verso il Gran San Bernardo. Qui ogni pascolo imprime la propria "firma" sullo scalzo delle forme: la "Bagnes Chaux" proviene dagli alpeggi sopra Verbier e si riconosce dalla nota leggermente amara dell'erba motellina; la "Bagnes Mille" nasce nei pascoli grassi oltre i 2000 metri; la "Bagnes 25" è lavorata nel caseificio di Eddy Baillifard, possente alfiere dell'arte casearia locale ("se fossi nato in Italia, avrei fatto il Parmigiano", ci racconta). La Val de Bagnes, che a ragione si è data il titolo di "Capitale della Raclette", dedica al suo formaggio un festival (quest'anno il 23 e 24 settembre): tra un assaggio di specialità locali e l'altro si potrà anche assistere alla sfilata delle "regine", forti vacche della razza di Hérens, protagoniste dei celebri combattimenti che concludono la stagione il 1° ottobre nel suggestivo anfiteatro romano di Martigny. Poco lontano, si compensano gli svaghi prosaici e le scorribande gastronomiche con le ***mostre d'arte*** allestite alla Fondation Gianadda.

2 In alto i calici Con la Raclette, i fedeli della tradizione bevono il Fendant, un bianco brioso e fruttato, da uve chasselas, che dalla Francia hanno trovato qui una seconda patria. Una delle migliori espressioni dei vini vallesani è però il ***Petite Arvine***, sapido →

L'ALTRO LATO DELLE ALPI IN ALTO: il tunnel scavato nel ghiacciaio del Rodano; vi si accede dalla suggestiva strada del passo della Furka, celebre location di *007 - Missione Goldfinger*. SOPRA, A SINISTRA: per la carne secca del Vallese Igp il disciplinare contempla, a differenza della nostra bresaola, solo carne allevata, macellata e lavorata in loco. SOPRA, A DESTRA: il villaggio di Albinen, sulla strada che conduce a Leuk, conservato con cura ma senza leziosità. NELLA PAGINA A FIANCO: Sion, capoluogo del cantone Vallese, è una delle città più antiche e soleggiate della Svizzera. Si riconosce da lontano, dalle torri protese verso il cielo del Castello di Tourbillon e dalle rovine del borgo fortificato di Valère.

Fotografie di Rainer Jahns, Thomas Linkel/Laif/Contrasto, Pete Goding/4Corners/SIME, illustrazione Silvia Rossana Garavaglia

La ricetta tipica

Un piatto unico, molto sostanzioso, nato per RICICLARE gli avanzi. Ha fatto la sua comparsa in questa zona della Svizzera intorno al 1830 quando, durante le epidemie di colera, le persone uscivano poco di casa per paura del contagio. Da lì il nome "colorito" di questa torta salata, la cui ricetta originale prevede la pasta brisée. Noi l'abbiamo sostituita con la sfoglia e arricchita con lo speck. L'idea in più? Usare le pere al posto delle mele.

Torta Cholera

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ore

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
500 g patate
500 g 2 dischi di pasta sfoglia
300 g mele – **300 g** porri
200 g formaggio tipo Raclette
50 g Speck dell'Alto Adige Igp
1 uovo – **1** cipolla – sale – pepe – burro

AFFETTATE i porri e la cipolla e fate imbiondire in padella con una noce di burro per 10′ mescolando spesso.
BOLLITE le patate con la buccia per 10′. Scolatele, pelatele e fatele raffreddare. Tagliatele a cubetti e aggiungetele al soffritto. Salate e pepate.
TAGLIATE lo speck a dadini e unitelo al resto.
SBUCCIATE le mele, privatele del torsolo e affettatele sottilmente. Riducete il formaggio a cubetti.
ADAGIATE in uno stampo da forno circolare a cerniera (ø 25 cm) il primo disco di pasta sfoglia e bucherellatelo con la forchetta.
FARCITE alternando uno strato di patate, porri e speck con uno di mele e di formaggio fino a esaurire gli ingredienti.
COPRITE con il secondo disco di pasta sfoglia e spennellate con l'uovo leggermente sbattuto. Cuocete in forno a 180-200 °C per 50′. Sfornate, fate intiepidire, sformate e servite.

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI SARA TIENI
FOTOGRAFIA RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina l'**8 giugno***

ASSAGGI E SFILATE IN ALTO: lo zafferano di Mund è molto richiesto per aromatizzare fondue e distillati di pregio. SOPRA: ghiotta cremosità e profumi di alpeggio nel piatto di Raclette. A DESTRA: il pane di segale del Vallese, oggi presidio Slow Food, veniva cotto un tempo nel *four banal*, il forno comunale. Una delle "regine" d'Hérens alla sfilata di Bagnes. NELLA PAGINA A FIANCO: il Cervino nel 2015 ha celebrato i 150 anni dalla sua prima ascensione.

Fotografie di G. Lengler/Laif/Contrasto, M. Ripani/SIME, Jean-Daniel Sudres/Hemis, L. La Monaca, Jan Christopher Becke/AWL Images

→

e fresco, con profumi di pompelmo e di glicine. Per chi preferisce bianchi ancora più corposi, c'è l'Heida, che affina bene in barrique acquistando aromi più intensi e struttura più forte. Tra le uve rosse, merita attenzione il ***Cornalin***, una storica varietà del cantone, salvata dall'estinzione per finire in vini morbidi e piacevoli. Qui per ogni bottiglia si deve ringraziare una viticoltura appassionata, che dalle vigne intorno a Sierre si eleva fino agli antichi terrazzamenti del Visperterminen, all'altezza record di 1250 metri. Il microclima caldo e secco che investe quest'area concentra zuccheri preziosi negli acini delle uve in quota, e trasforma il fondovalle in un paradiso della frutta. Le albicocche Luizet e le pere Williams, che crescono in abbondanza, sono anche alla base di due tipici distillati dal gusto intenso e fruttato, l'***Abricotine*** e la ***Williamine***, finale d'obbligo dei robusti pasti vallesani. Per scoprire i segreti degli alambicchi e fare una degustazione ad alta gradazione alcolica, l'indirizzo giusto è la distilleria Morand, fondata a Martigny nel 1889.

3 Le perle del Vallese Spostandosi verso il Sempione, poco oltre il confine italiano, si imbocca la strada che porta a Leukerbad, la più grande Spa delle Alpi, con 30 bacini di acqua termale, tra pendici rocciose e boschi. Prima di raggiungere quest'oasi del benessere, una sosta a Leuk è il viatico ideale. Qui, Kasperskian alleva storioni, antichi frequentatori delle acque del Rodano, e produce un prelibato ***caviale*** con una tecnica che lascia in vita il pesce. Si può assaggiare in loco o nei piatti dei migliori cuochi del Vallese, come nell'insalata di Astice Blu al caviale svizzero di Mirto Marchesi allo Chalet d'Adrien.

4 Cartoline gastronomiche Qualche fettina di carne secca Igp del Vallese, salsicce stagionate, lardo, toma e pane di segale fanno la tipica ***assiette valaisanne***. Che si fa più saporita quando si mescola con la vastità dei panorami: vanno cercati nell'appartata Val D'Anniviers, sulle terrazze à la page alle pendici del Cervino (ambitissima quella di Chez Vrony) o nelle malghe lungo gli assolati pendii dell'Aletsch Arena, sotto la più lunga lingua di ghiaccio dell'intero arco alpino, nell'area ***Jungfrau-Aletsch,*** patrimonio mondiale Unesco. Qui lo sguardo spazia su una decina di "quattromila", tra il gruppo del Bianco e l'inconfondibile profilo del Cervino, i massicci del Monte Rosa e del Mischabel, dominato dal Dom. Il sapore dell'assiette sarà indimenticabile.

DOVE MANGIARE E COMPRARE

- **LA TABLE D'ADRIEN** Nel ristorante dell'elegante Chalet, Mirto Marchesi esalta i prodotti locali. Una stella Michelin e 17/20 Gault&Millau. A Verbier. *www.chalet-adrien.ch*
- **RESTAURANT LE CAVEAU** È il tempio della Raclette. Visitando la cantina si capisce perché. A Verbier. *www.caveauverbier.ch*
- **LE MOULIN SEMBLANET** Tappa d'obbligo per la trionfale brisolée royale: piatto tipico conviviale con castagne arrostite, formaggi, carne secca, frutta autunnale... Vicino a Martigny. *www.moulinsemblanet.ch*
- **CHÂTEAU DE VILLA** Oltre 600 vini selezionati da 110 cantine e prodotti della gastronomia locale, in un suggestivo castello a Sierre. *www.chateaudevilla.ch*

DOVE SOGGIORNARE

- **ART FURRER HOTEL** Villeggiatura nell'incanto di Riederalp, località car free quasi a 2000 metri, nell'Aletsch Arena. *www.artfurrer.ch*
- **HAMEAU LES CLÈVES** Hotel e chalet per tutta la famiglia, gestiti con gusto e cordialità a Nendaz. Il ristorante ha una bella terrazza panoramica. *www.hameaulescleves.ch*
- **GRAND HÔTEL BELLA TOLA** Storico albergo di charme molto accogliente, in Val d'Anniviers. *www.bellatola.ch*

GLI ALTRI INDIRIZZI

- Vallese Turismo *www.vallese.ch*
- Bagnes Capitale de la Raclette *www.bagnesraclette.ch*
- St. Jodern Kellerei *www.jodernkellerei.ch*
- Distillerie Morand *www.morand.ch*
- Kasperskian Caviar *www.kasperskian.com*
- Fondation Gianadda *www.gianadda.ch*

Voglio cuocere così

FERRUCCIO TAGLIAVINI ERA UN VIRTUOSO DEL BEL CANTO E DELLA BUONA CUCINA. **CANTICCHIANDO** LA SUA FAMOSA CANZONE, ABBIAMO INTERPRETATO LA SUA RICETTA PREDILETTA

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA
PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Se una voce tenorile si concede a una canzone popolare, la rende indimenticabile. Vero per "O Sole mio", nell'interpretazione di Luciano Pavarotti, altrettanto vero per "Voglio vivere così", che ancora oggi ricorre in slogan e spot, ma che forse sarebbe rimasta solo il motivo orecchiabile della colonna sonora del film omonimo del '41, se non fosse stato per il timbro formidabile di Ferruccio Tagliavini nell'interpretare un giovane contadino dotato di ugola d'oro venuto in città in cerca di fortuna. Proprio come era capitato a lui, ragazzotto partito da un paesino della pianura emiliana, ma destinato a una carriera folgorante nel mondo della lirica per la potenza vocale e la presenza scenica. Prima a Firenze, nella "Bohème" pucciniana, poi a fianco di Maria Callas, poi all'Opéra di Parigi e al Metropolitan di New York. Ottenere un'intervista era difficile, incrociarlo casualmente quasi impossibile.
Figurarsi quindi lo stupore della giornalista de "La Cucina Italiana" nell'incontrarlo, per caso, in un centro termale vicino a Milano, occupato a ritemprare gola e polmoni dalle fatiche del palcoscenico. L'intervista allora aveva preso un tono confidenziale da cui era venuto fuori che oltre ai classici della lirica, amava quelli della cucina emiliana ed era un virtuoso dei fornelli, con specialità di cui andava orgoglioso, tra cui la "sua" versione del coniglio alla cacciatora che, asseriva, "so preparare meglio di un cuoco".

(*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

Ricette a confronto

Coniglio alla cacciatora

2017

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g polpa di coniglio a spezzatino
500 g 2 peperoni – **300 g** vino bianco
80 g cipolla bianca – **4** pomodori perini
aglio – limone – basilico – origano
erbe aromatiche fresche – peperoncino
olio extravergine di oliva – sale – pepe

FATE marinare il coniglio con il vino per 30'.
MONDATE la cipolla e tagliatela a fettine.
SBUCCIATE i peperoni e i pomodori con un pelapatate; privateli dei semi e tagliateli a pezzi.
SCALDATE in una capace padella 4 cucchiai di olio e rosolatevi la cipolla, insieme a uno spicchio di aglio sbucciato. Dopo 1' aggiungete i peperoni, salate e cuocete per 3-4', quindi unite anche i pomodori. Dopo 10' aggiungete un peperoncino a rondelle e cuocete il sugo per altri 20' circa.
SCOLATE il coniglio dalla marinata, tamponatelo con carta da cucina e rosolatelo in un'altra padella per 2-3'con 2-3 cucchiai di olio, sale, pepe.
IRRORATE la carne con il succo di un limone, trasferitela nella padella del sugo e cuocete tutto insieme ancora per 10-12', aggiungendo foglie di basilico e origano.
SERVITE con altre erbe aromatiche fresche a piacere e scorza di limone grattugiata.

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **15 giugno***

1959

RICETTA ORIGINALE

Prendete un bel coniglio, tagliatelo a pezzi e lasciatelo a macero per qualche ora nel vino bianco. In una casseruola fate soffriggere un pezzo di burro, qualche cucchiaiata di olio, e una cipolla. Dopo circa cinque minuti mettete nell'intingolo i pezzi di coniglio e lasciate soffriggere. Tagliate intanto un paio di peperoni, tre o quattro pomodori e uniteli al coniglio; aggiungete qualche foglia di basilico, il succo di mezzo limone, salate e pepate e continuate la cottura a fuoco lento. Se il sugo diminuisse unite qualche cucchiaiata del vino bianco dove è stato a macero il coniglio. Poco prima di levare la casseruola dal fuoco aggiungete una manciatina di prezzemolo tritato fine con uno spicchio di aglio.

la ricetta di FERRUCCIO TAGLIAVINI

Che cosa è cambiato

Per migliorare la cottura e rendere più semplice ed elegante presentarlo in tavola, abbiamo disossato il coniglio. Tra l'altro, la carne tagliata a bocconi ha bisogno solo di mezz'ora di marinatura per diventare morbida e saporita anziché di "qualche ora" come suggerisce la ricetta originale. Dopo una rosolatura iniziale del coniglio per sigillare i liquidi e mantenerne gustosa la polpa, lo abbiamo cucinato separatamente dalle verdure, riunendoli solo nell'ultima fase, per rispettare i diversi tempi richiesti per consistenze perfette.

In alto, la pagina dell'intervista. A sinistra, la copertina del numero di settembre 1959.

69 RICETTE PROVATE PER VOI

L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Antipasti

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO			PAGINA
Bruschetta di manzo e verdure scottate	★	30′					47
Bruschetta "farcita"	★	25′				√	29
Burger di legumi con pomodoro e germogli	★	20′				√	38
Crostoni con "ragù" di fagioli rossi	★	25′				√	38
Gallette di patate ai porcini e bietola	★	1 ora e 20′				√	85
Gamberi in crosta di spaghetti di riso	★	1 ora					82
Paninetti alla curcuma con tartara al rum	★★	1 ora e 10′		1 h			85
Panna cotta salata al latte di mandorle	★★	30′	●	16 h			61
Polpettine di ceci su crema di piselli	★	30′				√	38
Spada affumicato, madeleine al burro e pitaya	★★	1 ora e 10′		30′			84
Tiella di riso, patate e cozze D'O	★★	2 ore e 15′	●		√		37
Uova di quaglia con emulsione al balsamico	★	40′				√	66

Primi piatti & Piatti unici

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO			PAGINA
Crema di porcini con involtini di scampi e pancetta	★	40′					21
Crema di verdure con spirulina	★	30′				√	53
Cuscus con lenticchie e primo sale	★	30′				√	51
Cuscus di mais e riso al gorgonzola	★	20′			√	√	26
Garganelli con spigola, pomodoro e salsa di zucchine	★★	1 ora e 15′					87
Gnocchi, melanzane e feta	★★	1 ora e 40′			√	√	35
Malloreddus	★	1 ora					89
Minestra di maltagliati e porcini	★	40′				√	89
Panzanella classica	★	1 ora	●	1 h		√	65
Risotto all'onda con melanzane e primo sale	★	1 ora					90
Tagliatelline, porcini e belga	★	15′				√	30
Tiella di riso, patate e cozze	★	1 ora			√		36
Timballini di spaghetti, gamberi e burrata	★★	1 ora					88
Torta Cholera	★	2 ore					118

Secondi di pesce

	IMPEGNO	TEMPO	SI PUÒ FARE PRIMA	RIPOSO			PAGINA
Avocado, scampi e rucola	★	1 ora					67
Insalata di polpo, iceberg e pesche	★	1 ora			√		49
Ricciola al curry con pilaf aromatico	★★	1 ora					97
Sashimi e cuscus	★	1 ora					94
Scampi con patate e pomodorini	★	45′			√		94
Seppie in crema di carote allo zenzero	★★	1 ora e 10′			√		95
Seppie ripiene alla gradese	★★	50′					76
Spiedini di trota e gamberi	★	25′			√		30
Spigola avvolta nel pane carasau	★★★	1 ora e 45′					93
Spigola marinata	★★	50′			√		53

Legenda

★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti

Senza glutine

Vegetariana

● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

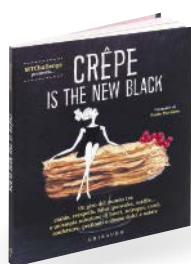
▬ ▬ Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

Leggere con gusto

PER IMPARARE CHE A VOLTE SEPARARE È MEGLIO. PER INCONTRARE LE **DONNE DEL VINO** E PER SCOPRIRE CHE LE MUFFE SONO UN TOCCASANA

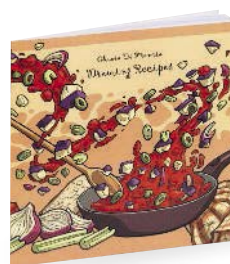
A CURA DI ANGELA ODONE

Chi ricorda i diagrammi di flusso, fatti di figure geometriche, linee e frecce? Eccoli, direttamente dai banchi di scuola, fare bella comparsa sulle pagine di questo ricettario. Li ha scelti Giuliano Cingoli, fotografo e cuoco autodidatta, per rendere lineare (appunto) la sua idea di cucina: separare le cotture dei vari ingredienti di una ricetta per poi riunirli armonicamente. Lo scopo è quello di rispettare la consistenza degli ingredienti, senza sfibrarli. C'è un solo avvertimento: l'arte del rimettere insieme non è una semplice addizione. ***Cucina elementare. La separazione delle cotture,*** *Giuliano Cingoli, Hoepli, www.hoepli.it 27,90 euro*

CON SCHEDE SU MATERIALI E STRUMENTI

BASTA POCO

Uova, latte e farina sono presenti in tutte le dispense del mondo. Per questo le crêpe non hanno patria, o meglio ne hanno molte. Crespelle, blini, gallette, cialde, pancake... Scegliete la vostra ricetta preferita e sbizzarritevi. ***Crêpe is the new black,*** *MTChallenge, Gribaudo, www.feltrinellieditore.it/gribaudo 14,90 euro*

BATTERI BENEFICI

Ma anche lieviti e muffe: ognuno contribuisce ad attivare la misteriosa fermentazione degli alimenti. Non solo metodo di conservazione, ma anche via per rendere i cibi più salutari e digeribili. In più di 60 ricette con frutta, verdura, latte, kefir. ***Guida alla fermentazione,*** *Fern Green, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it 14,90 euro*

LIBRO SU RICHIESTA

Dopo aver assaggiato i suoi salatini, il cuginetto ha chiesto all'autrice di scrivergli la ricetta. Lei, appassionata illustratrice, gliel'ha disegnata. Così è nato questo ricettario, in lingua inglese, che unisce l'arte del disegno a quella della cucina. ***Drawing Recipes,*** *Chiara Di Francia, www.amazon.com 18 euro*

LA GRAZIA NEL BICCHIERE

Quattordici donne che hanno legato la propria vita al vino. Quattordici testimonianze di fatica e di soddisfazioni, di studio, di tenacia in un mondo molto maschile. Storie a lieto fine, nelle quali la femminilità è un valore in più. ***Vino: femminile, plurale,*** *Cinzia Benzi, Giunti piattoforte, www.giunti.it 12 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

PER CHI CERCA SOLTANTO
COSE BUONE!
"La bontà è più facile da riconoscere
che da definire"
(Wistan Hugh Auden)
Il "buono" si trova nelle cose semplici e fatte con amore!!!
I bovini Chianini, Marchigiani e Romagnoli nascono e vivono da sempre in questi territori dove i profumi dei nostri pascoli e la tradizione secolare dei nostri allevamenti, rendono le loro carni uniche al mondo.
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
CONSORZIO DI TUTELA
CONSORZIO DI TUTELA DEL VITELLONE
BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE
info@vitellonebianco.it | tel.: 075.60.79.257
www.vitellonebianco.it
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
CHIANINA
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
MARCHIGIANA
VITELLONE BIANCO APPENNINO CENTRALE
ROMAGNOLA
INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA
Intervento realizzato con il cofinanziamento
FEASR del Piano di Sviluppo rurale 2014-2020
della Regione Toscana sottomisura 3.2 Bando Pif
PSR
Programma di Sviluppo Rurale
Regione Toscana
Unione Europea
REPUBBLICA ITALIANA
Regione Toscana

Non solo shopping

DESIGN, FOTOGRAFIA, MUSICA: ECCO LE NOVITÀ DELLA **VOGUE FASHION'S NIGHT OUT**. CON QUALCHE INDIRIZZO GOURMAND

A CURA DI SARA TIENI

Mette al centro della scena **Milano**, il suo fermento creativo e culturale la nuova formula della V*ogue Fashion's Night Out*. L'iniziativa, ideata 9 anni fa da Franca Sozzani e quest'anno in calendario il 14 settembre, cambia e si amplia. "Non più solo un grande momento di festa e di shopping", dichiara il direttore di *Vogue Italia* Emanuele Farneti, "Vogue Fashion's Night Out quest'anno diventa *Vogue for Milano*, un nuovo format, un'intera giornata, da mattina a notte fonda, che permetterà a tutti gli appassionati di vivere da vicino lo spettacolo della moda". Il palinsesto prevede, oltre alla consueta apertura notturna di centinaia di boutique del centro, mostre fotografiche, fashion talk, proiezioni cinematografiche, party e un grande concerto dal vivo in terrazza Duomo 21. Resta invariata la vocazione benefica della kermesse: tutti i proventi saranno devoluti al progetto di riqualificazione del mercato comunale di Lorenteggio, secondo il progetto di Renzo Piano. Tutte le info aggiornate su *www.vogue.it/vfno2017*.

PRET À MANGER

Se siete in città per la VFNO, ecco dove fermarvi per una cena light, uno spuntino di qualità o semplicemente per un drink.

1. Marchesi 1824 Una tappa in uno dei nuovi negozi della storica pasticceria meneghina in via Monte Napoleone 9 o in Galleria Vittorio Emanuele II, è d'obbligo. È aperta fino alle 21.

2. Hotel Senato in via Senato 22 è un indirizzo centralissimo ma riservato. Ricavato da una dimora storica, è ideale per pernottare e godersi una pausa di alta cucina all'omonimo Caffè o un aperitivo al Franciacorta Bar.

3. Martini Cocktails Martini Rosato and tonic (nella foto) e Martini Riserva Negroni saranno serviti al pubblico in alcune boutique durante l'evento. Il brand sponsorizza inoltre una serie di scatti di celebri fotografi, che saranno realizzati presso la Terrazza Martini in piazza Diaz ed esposti il prossimo anno a Palazzo Morando.

4. Giacomo Arengario Sopra il Museo del Novecento in piazza Duomo si trova uno dei locali del celebre marchio della ristorazione milanese, da provare per la sua cucina italiana creativa e contemporanea.

Fotografie di Robert Holden, Massimo Listri, Agostino Osio

LA CUCINA ITALIANA

In the USA: Condé Nast
Chairman Emeritus: S.I. Newhouse, Jr.
President & Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.
Artistic Director: Anna Wintour

In other countries: Condé Nast International
Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse
President and Chief Digital Officer: Wolfgang Blau
Executive Vice President and Chief Operating Officer: James Woolhouse
Executive Committee: Wolfgang Blau, Nicholas Coleridge, Moritz von Laffert, Jonathan Newhouse, Xavier Romatet, Elizabeth Schimel, James Woolhouse
President, New Markets and Editorial Director, Brand Development: Karina Dobrotvorskaya
Director of Finance and Strategy: Jason Miles
Director of Acquisitions and Investments: Moritz von Laffert
Vogue Digital Director: Jamie Jouning

Global
President, Condé Nast E-commerce: Franck Zayan

The Condé Nast Group of Brands includes:

US
Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, AD, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Golf World, Teen Vogue, Ars Technica, The Scene, Pitchfork, Backchannel

UK
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

France
Vogue, Vogue Hommes International, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair, GQ Le Manuel du Style, Glamour Style

Italy
Vogue, L'Uomo Vogue, Vogue Bambini, Glamour, Vogue Sposa, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, Vogue Accessory, La Cucina Italiana, CNLive

Germany
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Myself, Wired

Spain
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

Japan
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

Taiwan
Vogue, GQ

Mexico and Latin America
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico and Latin America, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vanity Fair Mexico

India
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture:
Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour, GQ Style
Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler

Published under License or Copyright Cooperation:
Australia: Vogue, Vogue Living, GQ
Bulgaria: Glamour
China: Vogue, Self, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Brides, Condé Nast Center of Fashion & Design, Vogue Me
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Vogue, GQ, Allure, W
Middle East: Condé Nast Traveller, AD, Vogue Café at The Dubai Mall, GQ Bar Dubai, Vogue
Poland: Glamour
Portugal: Vogue, GQ
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow
South Africa: House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style
The Netherlands: Glamour, Vogue, Vogue The Book
Thailand: Vogue, GQ, Vogue Lounge Bangkok
Turkey: Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, La Cucina Italiana
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maria Vittoria Dalla Cia. Copyright © 2017 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Alce Nero alcenero.com
Alessi alessi.com/it
ASA Selection distr. da Merito merito.it
Bormioli Rocco shop.bormiolirocco.com
Brimi brimi.it/it
Ceramiche Nicola Fasano fasanocnf.it
Consorzio per la Tutela del Formaggio Gorgonzola Dop gorgonzola.com
Così Com'è finagricola.it
De Nigris acetobalsamico.it
Electrolux electrolux.it
Elica elica.com
Fiskars fiskars.it
Formaggi Svizzeri formaggisvizzeri.it
Funky Table funkytable.it
Germinal Bio germinalbio.it
GioveLab cargocollective.com/giovelab
Hay Design hay.dk
Kenwood kenwoodworld.com
K.H. Würtz khwurtz.dk
KitchenAid kitchenaid.it
La Fabbrica del Lino lafabbricadellino.com
Limoncetta di Sorrento limoncetta.it
Luciana Mosconi lucianamosconi.com
Maionese Vegetale Cuore oliocuore.it
Marcato marcato.it
Maverino maverino.com
Meggle meggle.it
Miele miele.it
Moneta moneta.it
Once Milano oncemilano.com
Opinel distr. da Maino Carlo opinel.com; mainocarlo.it
Potomak Studio potomak.it
RGMania rgmania.com
Rina Menardi rinamenardi.com
Sammontana sammontana.it
Scandola Marmi mmdirezionicreative.com
Selezione Casillo selezionecasillo.com
Silikomart silikomart.com
Smeg smeg.it
Tac Workwear it-it.facebook.com/TACworkwear
Tescoma tescomaonline.com
Uh la la Ceramics uhlala-ceramics.com
Virginia Casa virginiacasa.it
Vitamix distr. da KÜNZI kunzi.it

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.

** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	4	€ 33,00	€ 47,00
VOGUE SPOSA	2	€ 17,00	€ 25,50
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 e-mail: info@aie-mag.com

ATMOSFERA D'AUTUNNO

Le tavole ritrovano tovaglie dai colori caldi, nei piatti tornano arrosti e verdure cotte. Come questo petto d'anatra con i topinambur

NON PERDETE IL NUMERO DI

ottobre

IN CUCINA CON SPIRITO

Quando i superalcolici entrano in pentola, regalano inaspettate sfumature di sapore

GOLOSITÀ

Con i primi freddi, cedete ai dolci senza pensieri. E provate il piacere di questo strepitoso praliné

RICETTE DI BOSCO

Siamo andati in un ristorante filovegetariano per scoprire le specialità "verdi" della cuoca